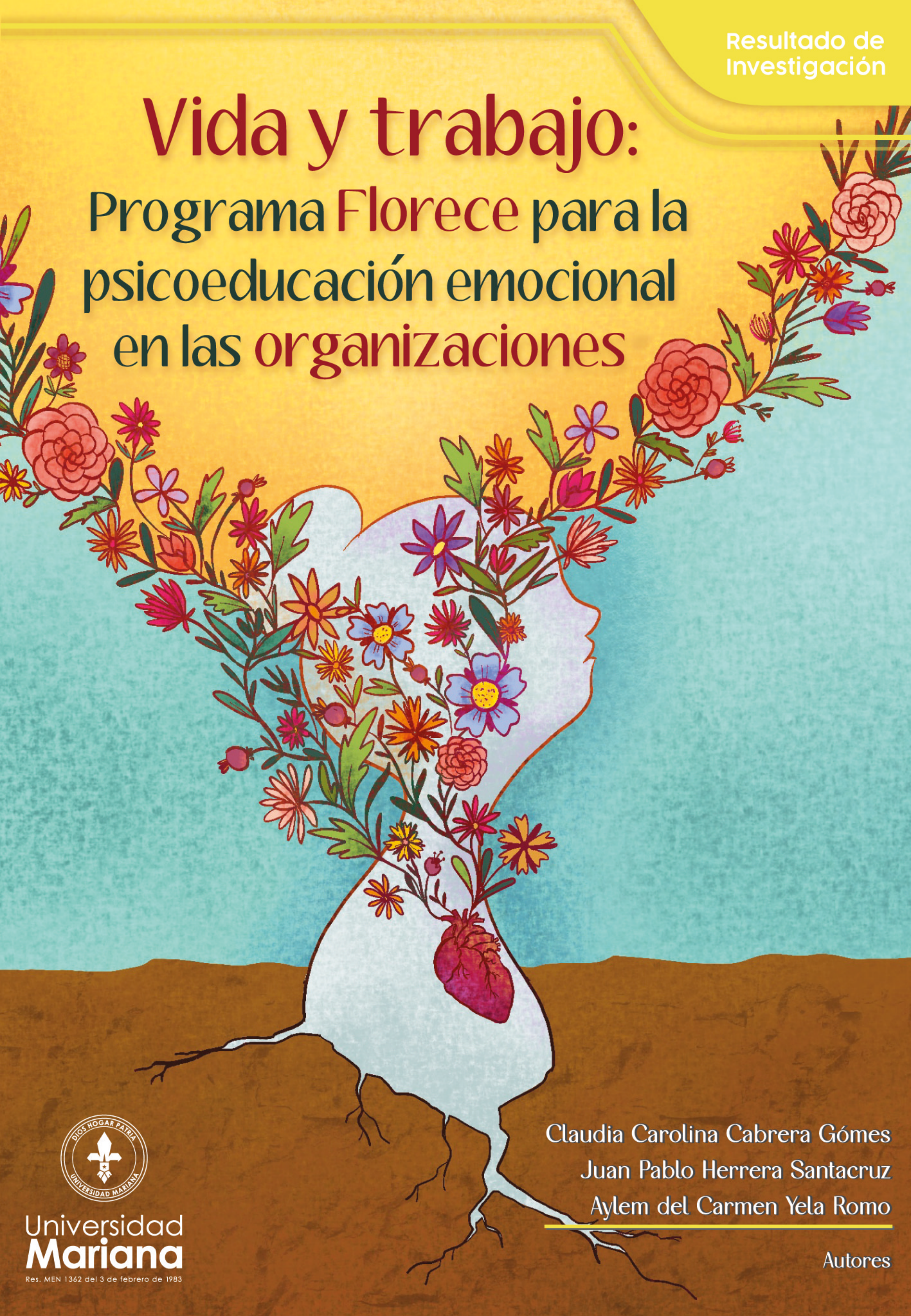

Resultado de Investigación
Vida y trabajo:
Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones
Claudia Carolina Cabrera Gómes
Juan Pablo Herrera Santacruz
Aylem del Carmen Yela Romo
Autores
DIOS HOGAR PATRIA
UNIVERSIDAD MARIANA
Universidad Mariana
Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983





Vida y trabajo: Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones

Claudia Carolina Cabrera Gómez
Juan Pablo Herrera Santacruz
Aylem del Carmen Yela Romo

CABRERA GÓMEZ, C. C., HERRERA SANTACRUZ, J. P., and YELA ROMO, A. C. *Vida y trabajo*: Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones [online]. San Juan de Pasto: Editorial Unimar, 2023, 184 p. Resultado de Investigación collection. ISBN: 978-628-7548-27-5. Available from: https://books.scielo.org/id/89vk3. https://doi.org/10.31948/editorialunimar.212.



Vida y trabajo: Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones

Claudia Carolina Cabrera Gómes
Juan Pablo Herrera Santacruz
Aylem del Carmen Yela Romo

Autores



Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Cabrera Gómez, Claudia Carolina, autora

Vida y trabajo: Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones / autores, Claudia Carolina Cabrera Gómez, Juan Pablo Herrera Santacruz, Aylem del Carmen Yela Romo; prologuista, Janio Caldas Luzeiro. -- San Juan de Pasto, Nariño: Editorial Unimar, 2023.

1 recurso en línea: archivo de texto: PDF. -- (Resultado de investigación)

Incluye datos curriculares de los autores -- Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-628-7548-27-5

1. Universidad Mariana - Investigaciones 2. Salud mental - Programas 3. Bienestar industrial - Programas 4. Bienestar personal - Programas 5. Educación emocional - Programas I. Herrera Santacruz, Juan Pablo, autor II. Yela Romo, Aylem del Carmen, autora III. Caldas Luzeiro, Janio, escritor de prólogo

CDD: 658.382 ed. 23 CO-BoBN– a1127995



Título del libro: *Vida y trabajo: Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones*

e-ISBN: 978-628-7548-27-5

DOI: https://doi.org/10.31948/editorialunimar.212

Formato: 18 x 26 cm – Digital

Páginas: 184

Año: 2023

Pares Evaluadores

Doctora **Carla María Zapata Rueda**

Universidad de San Buenaventura, Colombia

Doctora **Fátima Díaz Bambula**

Universidad del Valle, Colombia

Editorial UNIMAR

Luz Elida Vera Hernández

Directora Editorial UNIMAR

Leidy Stella Rivera Buesaquillo

Corrección de Estilo

Daniela Velásquez Torres

Diseño y Diagramación

Correspondencia:

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia, Calle 18 No. 34 – 104

Tel: 6027244460 - Ext. 185

E-mail: editorialunimar@umariana.edu.co

Depósito Digital

Biblioteca Nacional de Colombia, Grupo Procesos Técnicos, Calle 24, No. 5 - 60 Bogotá D.C., Colombia.

Biblioteca Hna. Elisabeth Guerrero N. f.m.i. Calle 18 No. 34 - 104 Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Colombia.

Disponible en: http://editorial.umariana.edu.co/libros

Cítese como: Cabrera-Gómez, C. C., Herrera-Santacruz, J. P. y Yela-Romo, A. (2023). *Vida y trabajo: "Programa Florece para la psicoeducación emocional en las organizaciones".* Editorial UNIMAR. https://doi.org/10.31948/editorialunimar.212









"Florece en la tierra,
florece en el aire, florece en el agua
y florece en el fuego"



La realidad es que el entorno laboral usualmente resulta ser hostil, y es cierto que a muchos trabajadores se les iluminan los ojos cuando escuchan que grandes organizaciones como Google Zappos o Crepes and Waffles han logrado llevar a otro nivel el bienestar de sus trabajadores con programas de reconocimiento, zonas de ocio saludable y espacios de felicidad.

Pero ¿qué pueden hacer quienes aún no trabajan en esas organizaciones? Si son parte de la oficina de talento humano, podrán planear e implementar este programa para el bienestar, ojalá comenzando con los directivos, quienes permean la cultura organizacional hacía todas las personas. Si la impronta o rasgo distintivo de la organización es el bienestar desde el crecimiento personal y parte de quienes lo dirigen, serán un ejemplo y generarán confianza a todos los trabajadores; demostrando que sí es posible una cultura del florecimiento.

En este libro, se tiene una visión compartida con el profesor Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania, quien plantea:

"Para el año 2051, el 51 % de la población del mundo estará trabajando en su crecimiento personal" (Seligman. 2011, p. 280).

¿Por qué?

El trabajador promedio está en su puesto laborando como mínimo 8 horas diaria, en suma, es casi toda una vida.

¿Para qué?

El trabajo no es solo un tema de supervivencia, más allá está el existir, vivir… vivir una vida con más satisfacción.

Satisfacción con la vida y el trabajo.





Dedicatoria

Un agradecimiento especial a quienes admiro, los pioneros de la psicología del bienestar, quienes han influenciado mis estudios: Martín Seligman, Mihály Csíkszentmihályi, Sonja Lyubomirsky, Amy Wrzesniewski, Tal Ben Shahar, Ed Diener, Carol Ryff y a la red latinoamericana de estudios e intervención en felicidad y bienestar. Todo mi amor para mi hija Manuelita. Gracias a Mario que me impulsó cada día para creer en estos temas; gracias a mi familia y mis amigos más cercanos por acompañarme en esta escritura. Gracias a la hermana Aylem, quien creyó en este bonito proyecto, y a Juan Pablo, con quien he caminado de la mano por muchos años para hacer del modelo Talentos una realidad. Por supuesto, a mi querida área de investigación: Magdita, Felipe, Iván y Dianita, y demás compañeros de trabajo. Finalmente, a mis estudiantes, sobre todo a Andrés, Catherine y Mayra, quienes apoyaron el proyecto de hacer posible validar científicamente el programa Florece en trabajadores.

Ph. D. **Claudia Carolina Cabrera Gómes**

A mis estudiantes, por cuanto su formación también ha generado impacto de felicidad en mi vida.

A mis compañeros docentes, quienes cada día hacen posible el bienestar en el trabajo.

A todos los colaboradores de la Universidad, quienes hacen posible que el bienestar laboral sea una realidad y no una utopía.

A mi familia, por estar incondicionalmente ahí, y hacer que cada día sea mejor.

Mag. **Juan Pablo Herrera Santacruz**

Quiero expresar mi gratitud, principalmente, a Dios, quien con su bendición, llena nuestras vidas; de igual manera, a la Congregación de Religiosas Franciscanas de María Inmaculada, a la familia Yela Romo y, a los dos compañeros que hacen parte de este libro, Claudia Carolina Cabrera y Juan Pablo Herrera, quienes con su cariño y comprensión, permiten el desarrollo gratificante que se plasma en estas letras, que muy seguramente, aportará a la enseñanza y conocimientos que hacen que podamos crecer cada día como personas capaces de amar, de construir bienestar y vivir en esperanza.

Ph.D. (c) **Aylem del Carmen Yela Romo**





Prólogo

Bienestar psicológico

Durante el transcurso de la vida, una de las preocupaciones que embarga al ser humano es la búsqueda de la felicidad. De hecho, todos deseamos ser felices, aunque la verdad es que muchas veces no entendemos su significado. Todos los días corremos condicionados por una sociedad que constantemente ofrece "pseudofelicidades" basadas en el materialismo-consumismo. En este caso, pareciera que la máxima: "amigo cuanto tienes, cuánto vale", es decir, se ha comprendido desde el aspecto adquisitivo y no desde el aspecto del Ser.

De esta manera, poco a poco vamos recorriendo gran parte de nuestras vidas, buscando incansablemente la tan anhelada felicidad, y al final de nuestros días, nos damos cuenta que siempre nos hizo falta tiempo. Es decir, la felicidad no está en el materialismo, sino en el sentido que se les da a las experiencias placenteras sembradas y cosechadas durante la vida. Al interior de este libro se encontrarán elementos importantes que les permitirá construir y reconstruir su proyecto de vida, a través del compromiso por alcanzar el éxito en todas las dimensiones de la vida (personal, humana, espiritual, profesional, etc.), logrando así un equilibrio armónico como ser humano. Para ser felices no existen fórmulas, pero, a través de este programa, se puede decir que sí existen estilos basados en principios, hábitos y valores que pueden ayudar a cada uno a expresar su potencial y así vivir una vida llena de satisfacciones.

En este libro, se presenta un programa que se convierte en una bitácora para recorrer por etapas aspectos que ayudan a mejorar el propio bienestar subjetivo. De hecho, cada módulo contribuye no solo al autorreconocimiento, sino que brinda la posibilidad al final del trayecto de conservar y articular lo que se aprende en cada etapa.

Finalmente, el Programa de Bienestar Psicológico, que tiene en sus manos, está diseñado y adaptado culturalmente por los autores a través de fundamentos teóricos que permiten que usted logre un crecimiento personal y reestructure nuevos esquemas mentales, viendo la vida con mayor optimismo. Es un acto creativo que le brindará un viaje lleno de conocimientos, desafíos y conquistas.

Ph. D. **Janio Caldas Luzeiro**

Contenido









Tablas







Figuras





Introducción

Este libro es resultado de la investigación profesoral titulada: *Influencia del modelo Talentos en el nivel de calidad de los procesos de gestión humana de la Universidad Mariana*. Dentro del modelo Talentos existen 7 ejes, uno de ellos es Fortalece T, a partir del cual se creó FloreSer en el trabajo; un programa creado con el fin de aumentar el bienestar psicológico de los trabajadores de la Universidad Mariana. Para conocer la eficacia del programa (que se dará a conocer a través del presente libro), cabe mencionar que se realizó un estudio cuantitativo de tipo pre-experimental; se contó con 58 participantes seleccionados bajo los criterios de inclusión y exclusión, postulados por Burbano et al. (2022); además, se hizo una adaptación poblacional del programa de base Florece, diseñado y validado por Cabrera-Gómez et al. (2019a), el cual se enfocó de manera más concreta en el contexto organizacional, denominado: "florece, hacia el bienestar psicológico del trabajador"; al realizar la medición inicial del bienestar psicológico, se encontró que el 72,4 % de los participantes tenían un nivel moderado a alto, resultado que incrementó significativamente (p.<0,01), gracias a la implementación del programa FloreSer, a un 63,8 % nivel alto y 27,6 % nivel muy alto, permitiendo reconocer el impacto del programa y así aportar a la promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad. Posteriormente, se aplicó la prueba de Wilcoxon, para comparar las diferencias entre las medias de los rangos de pretest y postest y revisar las dimensiones de bienestar psicológico, donde se encontró un valor de significancia inferior a 0,05, lo cual comprueba la efectividad del programa.

Cabe mencionar que, este programa nace del interés de la universidad por responder a los nuevos desafíos con respecto al talento humano, en su Plan de Desarrollo 2021-2028, que impulsa una cultura hacia las organizaciones saludables, donde la persona es el principal factor de atención y desarrollo (Mosquera et al., 2021). En consecuencia, se creó una política de gestión para el talento humano.

Figura 1

Política de Gestión Humana

POLÍTICA DE GESTIÓN HUMANA

Es compromiso de la UNIVERSIDAD MARIANA GARANTIZAR una GESTION HUMANA que ASEGURE la VINCULACIÓN de personas COMPETENTES desde sus CONOCIMIENTOS, APTITUDES Y ACTITUDES, GARANTIZANDO su FORMACIÓN, DESARROLLO Y EVALUACIÓN CONTINUA bajo los criterios misionales, visionales y carismáticos de nuestra institución; acatando la normatividad laboral vigente y fomentando el BIENESTAR de todos los trabajadores.















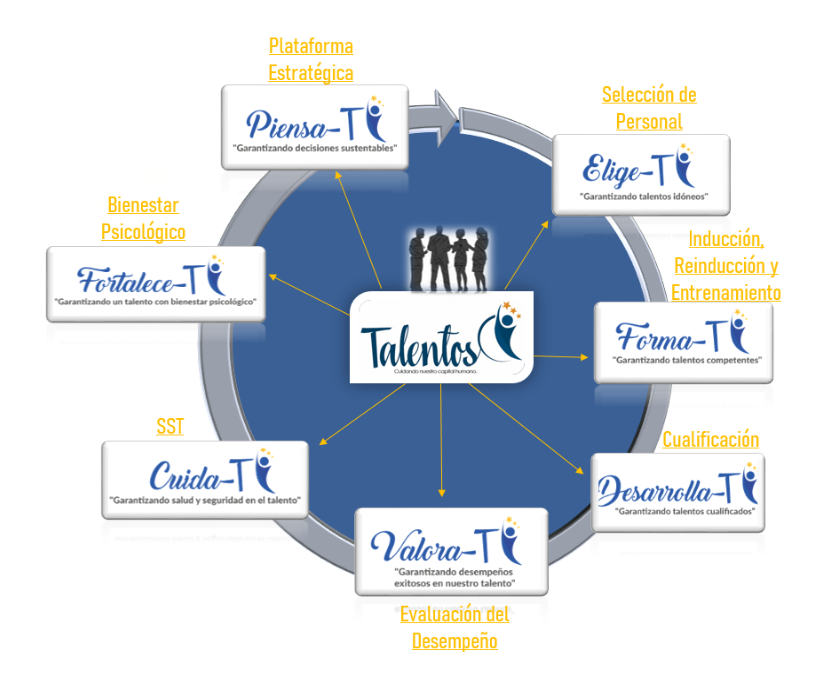


El Modelo Talentos legitima su política a través del diseño, divulgación, implementación, seguimiento y evaluación de siete ejes o programas, los cuales han sido nombrados según las prácticas de gestión organizacional que se realizan. Se ha puesto en primera persona como mecanismo de identificación y apropiación para los trabajadores, colocando al final la "**T**", que es un símbolo cristiano utilizado por San Francisco; este símbolo nos recuerda la cruz sobre la que Cristo se entregó para la salvación de la humanidad y es parte esencial del carisma de la Universidad Mariana.

A continuación, el Modelo Talentos y sus ejes de acción (ver Figura 2).

Figura 2

Programas del Modelo Talentos



1. **Piensa T 'Garantizando Decisiones Sustentables'**. Busca enfocar la toma de decisiones en fundamentos centrados en el estudio, análisis, fundamentación y diálogo de las partes interesadas, de tal forma que se logre un principio de orientación del talento humano. Apoya la actualización, divulgación y la apropiación de la misión, visión, valores, competencias cardinales, estructura organizacional y actualización de perfiles de cargo.

2. **Elije T "Garantizando Talentos Idóneos".** Busca seleccionar a los trabajadores de la Universidad Mariana de acuerdo con el perfil de cargos por competencias definido por la institución.

3. **Forma T "Garantizando Talentos Competentes".** Busca inducir, reinducir y entrenar a los trabajadores de la Universidad Mariana de acuerdo con el perfil de cargos por competencias definido por la institución.

4. **Desarrolla T "Garantizando Talentos Cualificados".** Forma y promociona a los trabajadores de la Universidad Mariana de acuerdo con el perfil de cargos por competencias definido por la institución.





5. **Valora T "Garantizando Desempeños Exitosos".** Evalúa el desempeño de los trabajadores de la Universidad Mariana de acuerdo con el perfil de cargos por competencias definido por la institución.

6. **Cuida T "Garantizando Salud y Seguridad en Nuestro Talento".** Evalúa e interviene los factores de riesgo a los que puede estar expuesto el trabajador de la institución.

7. **Fortalece T "Garantizando un Talento con Bienestar Psicológico".** Busca evaluar e intervenir los factores protectores de los trabajadores de la Institución.

¿Qué es Fortalece T?

Fortalece T es un programa que tiene un método de desarrollo a través de Florece en el trabajo, creado para trabajar el bienestar psicológico de los trabajadores, y se encuentra dentro de la ruta de atención en salud mental: zonas de escucha –ZE– y zonas de orientación laboral –ZOL–.





Figura 3

Ruta de atención integral

Su bienestar es importante para nosotros

Conozca la ruta de atención y las diferentes redes de apoyo para su servicio.





Ruta de Atención en Salud Mental Zonas de Escucha (ZE) y Zona de Orientación Laboral (ZOL)

ACTIVACIÓN RUTA

Identificación de necesidades y direccionamiento nivel de prevención

Si

Inmediato

Sí

Red de apoyo

No

Atención en primeros auxilios psicológicos (PAP)

Necesidad de atención

Sí

Seguimiento por SST

Psicoeducación — Bienestar psicológico

Convivencia — Comité de Convivencia Laboral

Legal — Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación

Familia — Centro de Familia

Servicios Integrados — Bienestar Universitario

Espiritual — Pastoral

Económico — Fondo de empleados

¿Solución del caso?

No

EPS

ARL

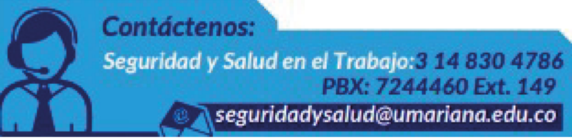
ICBF

Comisaría de familia

Entidades financieras

Sí

Cierre del caso



Porque... ¡Talentos somos todos!

"Fortalece – T" se enfoca en el desarrollo del bienestar psicológico de sus trabajadores a través de un proceso de psicoeducación. Este proceso se hace mediante Florece, un programa creado para impactar en el bienestar psicológico de los trabajadores por medio de los siguientes temas: estilos de pensamiento, las creencias, las distorsiones cognitivas, la gestión de las emociones, los valores y las fortalezas de carácter. Lo anterior se ve reflejado en los resultados de una tesis, donde los niveles de bienestar en un grupo de trabajadores de la Universidad Mariana de Pasto se encuentran en un nivel moderado; sin embargo, hay aspectos que se deben mejorar; por ello, se aplicó el programa de Bienestar Psicológico basado en el florecimiento, con el que se logró aumentar los niveles iniciales de una manera significativa (Burbano et al., 2022; Villalobos et al., 2020).

A continuación, se dará a conocer la importancia de trabajar el bienestar como una propuesta para la salud mental de las personas. Así, el bienestar es un tema fundamental en la prospectiva de prosperidad para el mundo; de allí que, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en la Asamblea General de las Naciones Unidas, plantea 17 Objetivos en su Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, y enfatiza en el objetivo 3, sobre la importancia de propender por el bienestar para todos en todas las edades; menciona también el compromiso de promover un mundo donde se garantice, entre otros, el bienestar mental, a través de la prevención y la promoción de la salud (Villalobos et al., 2020).

Por lo anterior, es una necesidad latente crear programas para aumentar el nivel de bienestar de las personas, que aporten a la salud mental, definida, por la Organización Mundial de la Salud. como «un estado de completo Bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (Villalobos et al., 2020).

> La OMS relaciona la salud con la Promoción del Bienestar y la Prevención de Trastornos Mentales entre otros; y por ello, su plan de acción integral de Salud Mental 2013-2020 concibe la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, etc. (Villalobos et al., 2020, p. 138)
>
> Adicionalmente, la OMS (2014) sugiere no sola enfocarse en las personas aquejadas por un trastorno mental; sino también proteger y fomentar el bienestar de todas las personas, por lo que hace un llamado a trabajar estrategias de promoción de la salud mental (...). Especialmente, (...) en la importancia de trabajar con jóvenes y personas mayores quienes están en los grupos de edad más propensos a autolesiones y suicidio; además de que el suicidio es el segundo causante de muertes en jóvenes. (p. 138)





Metodología

Validez del programa Florece

La validez del programa se llevó a cabo a través de un juicio de expertos, donde se evaluaron las fases teniendo en cuenta los siguientes criterios: pertinencia, suficiencia, actualización, objetividad, aplicabilidad, relevancia, coherencia, disponibilidad, factibilidad, viabilidad (Cabrera-Gómez et al., 2019a; Burbano et al., 2022).

Tabla 1

Validez del programa Florece

				Calificación						
Fase	**Finalidad**	**Indicadores**	**Criterios**	**Muy bajo**	**Bajo**	**Medio**	**Alto**	**Muy alto**	**Instrumentos**	**Resultados**
			Pertinencia					**X**		
		Objetivos	Suficiencia					**X**		
			Actualización					**X**		
			Objetividad					**X**		
	Valorar la pertinencia del programa	Contenidos	Aplicabilidad				**X**			
			Relevancia					**X**	Análisis de contenido programático	
		Actividades	Coherencia					**X**		Adaptación del constructo teórico del programa
			Utilidad					**X**		
Diseño del programa	Diseñar la Plataforma del programa		Disponibilidad				**X**			
		Estrategias pedagógicas	Factibilidad					**X**	Análisis por jueces expertos	
		Recursos								Adaptación, ajuste e implementación del programa
	Aplicar prueba piloto del programa		Viabilidad					**X**		
		Proceso de evaluación								

Desarrollo del programa	Desarrollar el programa	Actividades	Pertinencia		X	Contenido programático en plataforma	Fortalecimiento de la enseñanza-aprendizaje a través de las competencias adquiridas
			Aplicabilidad		X		
			Relevancia		X		
		Estrategias pedagógicas	Coherencia		X		
	Identificar los puntos críticos en el desarrollo del programa		Motivación	X			
		Tiempos	Satisfacción	X		Plan de mejoramiento	Confiabilidad del programa
			Recursos	X			
		Recursos	Rol del docente	X			
Resultados del programa	Logro de los objetivos del programa	Conocimientos	Eficacia	X		Informes de crecimiento personal	Fortalecimiento de competencias personales y profesionales
		Competencias	Eficiencia	X			
	Cambios obtenidos en el proceso del programa		Efectividad	X			
		Destrezas	Aplicabilidad	X			
		Actitudes	Relevancia	X			
	Validez del programa	Satisfacción	Satisfacción	X			
		Motivación					

Importante: estructura del programa

Si usted es el gerente de una organización o forma parte del equipo de talento humano, es importante que tenga claridad acerca del programa Florece, el cual tiene una duración de 14 semanas (un encuentro por semana). La duración más apropiada es la siguiente: Encuentro 1. Inducción, encuentro 2 y 3 dimensión Autoaceptación (día 1 aplicación de cuestionario, día 2 psicoeducación), así con todas las demás dimensiones, para un total de 13 semanas; al incluir la inducción y un encuentro final, serán 14 semanas. Finalmente, el programa cuenta con un procedimiento, un plan estratégico de intervención, 6 capítulos (libro), 6 vídeos, 6 audios (sitio web), 6 destinos guiados y 6 autorregistros.

Componentes del programa Florece. Procedimiento

1. Objetivo

Atender primeros auxilios psicológicos y realizar psicoeducación a los trabajadores, a través de atención personalizada (CE) o talleres en grupo (ZOL), que soliciten la activación de la ruta de salud mental.



2. Alcance

Comienza con la activación de la ruta a través de la solicitud del trabajador; si son primeros auxilios psicológicos, se realiza la atención inmediata y la contención, la resolución y el cierre; si se trata de psicoeducación, se realiza la solicitud de cita y posteriormente su respectiva escucha u orientación grupal.

3. Definiciones

Bienestar psicológico: Carol Ryff una de las máximas exponentes de este constructo define que el bienestar tiene como objetivo el desarrollo del verdadero potencial con el que cuenta el individuo, asimismo, refiere que ´la felicidad o el bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona, sino más bien el resultado de una vida bien vivida (Ryff y Reyes 1995; Ryff y Singer, 1998, como se citó en Alomía et al., 2018, p. 27).

Las dimensiones del bienestar psicológico son la autoaceptación, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal, propósito, relaciones positivas.

Programa de Intervención: Son todas aquellas acciones, planes, modelos o esquemas que se construyen desde la ciencia psicológica y sus aportaciones científicas, con el fin de conseguir el abordaje y la consecución de objetivos y metas terapéuticas propuestas durante un proceso individual o grupal. La OMS (2004) define la promoción de la salud mental de la siguiente manera: "La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables" (p. 16).

Contención emocional: Busca brindar apoyo a toda persona que se encuentre en una crisis emocional, por medio del acompañamiento y el ofrecimiento de espacios apropiados para la expresión de sus sentimientos. Así mismo, a través de primeros auxilios psicológicos, busca calmar y estimular la confianza en dichas personas mediante una actitud empática y escucha activa, lo anterior con el fin de llegar a una regulación y/o estabilidad emocional.

Ruta de atención: Se define como una serie de pasos que guían o indican el accionar de una persona para el acceso al servicio de orientación psicológica individual o grupal.

Primeros auxilios psicológicos (PAP): Es la intervención directa que se realiza sobre un caso determinado de crisis en el trabajo, los primeros auxilios psicológicos están diseñados para reducir a corto y largo plazo la angustia inicial producida por eventos traumáticos y para promover el funcionamiento adaptativo y las habilidades de afrontamiento.

Centro de escucha (CE): De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, es un conjunto de procedimientos orientados a generar un espacio relacional con las comunidades, en este caso la organización, en donde se establecen, de manera directa o indirecta, servicios y acciones de acogida, escucha activa, acompañamiento, asistencia, formación y capacitación, con el fin de afrontar las demandas y necesidades priorizadas por algunos grupos poblacionales, en este caso los funcionarios de la Universidad Mariana. Los CE son personalizados y las ZOL son grupales (Resolución 518 de 2015).





Necesidades psicológicas: De carácter innato en todas las culturas; son las que guían el comportamiento humano en el planteamiento y realización de metas personales, dentro de estas se encuentran la necesidad de autonomía, competencia y relaciones, que, además, están relacionadas directamente con crecimiento, el bienestar y la integridad del ser humano (Deci y Ryan, 2000, como se citó en Núñez, 2014).

4. Descripción

Bienestar sicológico. Se espera que aumente el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores, aportando así a su salud mental.

Condiciones generales. Atender a los trabajadores mediante el uso de una ruta de atención para la salud mental. La atención en la ruta de atención se subdivide de acuerdo con las necesidades, así:

- Atención inmediata, donde se generará un espacio para la contención y uso de los denominados primeros auxilios psicológicos (PAP). Esta atención la podrá realizar cualquier trabajador que se haya formado en ello (sitio web-personas certificadas).
- Después de aplicar el PAP es procedente, según sea el caso, reportarlo de forma oportuna a los profesionales de la red de apoyo, quienes serán los encargados de analizar y canalizar el caso, que, en algunas ocasiones, será hacia el apoyo del Comité de Convivencia Laboral, para atender casos de acoso laboral, o, en otros casos diferentes a este, comunicarse con la entidad prestadora de salud, a fin de hacer la remisión correspondiente; de esta manera, procurar que el trabajador reciba el tratamiento adecuado.
- Atención acordada, cuando el trabajador está interesado en participar de psicoeducación grupal o individual puede asistir al centro de escucha (acompañamiento personal) o zonas de orientación laboral, por medio de talleres sobre bienestar psicológico (por ejemplo: manejo del estrés, gestión emocional, etc.).

5. Requisitos

El presente procedimiento se deriva del proceso de apoyo denominado Gestión del Talento Humano. Otros requisitos aplicables pueden consultarse en el listado de documentos de referencia internos y externos de la organización





Tabla 2

Descripción del procedimiento

No.	Actividad	Descripción	Responsable	Información documentada
1.	Activación de la ruta de atención en salud mental	La persona encargada de cada componente de la ruta de atención, atiende al consultante a través de cualquier medio que este utilice para comunicarse, ya sea virtual (llamada telefónica, video llamada, correo electrónico, etc.) o presencial (Oficina de SST). A través de una solicitud realizada por un trabajador a la oficina de seguridad y seguridad en el trabajo.	Personal de seguridad y salud en el trabajo	Formato agenda de citas
2.	Atención en crisis a trabajadores si lo requiere el caso PAP	A través de contención emocional, se atiende al solicitante	Practicantes de psicología	Formato de listado de personas atendidas para remisión de acuerdo con la necesidad
3	Identificación de remisión a los servicios de la red	El profesional de SST asegurará que el trabajador tenga una cita con los servicios de psicoeducación, convivencia, legalidades, familia, servicios integrados, espiritual, económico. De acuerdo con la necesidad identificada.	Profesional de SST	Registro de cita




Contenido

4.	Solicitud de cita	Solicitud de cita personal en seguridad y salud en el trabajo para el Programa de Bienestar Psicológico	Profesional en psicología	Formato de apertura, seguimiento y cierre
5.	Atención en Centro de Escucha Acompañamiento en Centro de Escucha	Apertura del programa de psicoeducación personalizada Desarrollo del programa Florece en cada una de sus dimensiones Cierre del programa de psicoeducación personalizada	Profesional en psicología	Consentimiento informado Formato de apertura, seguimiento y cierre.
6.	Seguimiento, medición, análisis y evaluación del procedimiento	A partir de los resultados de estadísticas, se alimentan los indicadores; se miden y se analizan los resultados, y se evalúa la pertinencia o las necesidades de actualización de los mismos o del procedimiento.	Profesional de SST	Matriz de indicadores.
7.	Implementación de acciones	Cuando los indicadores previstos no cumplen con la meta establecida, se debe implementar una acción correctiva Se revisa la necesidad de actualizar riesgos y oportunidades del procedimiento	Profesional de SST	Matriz de implementación de acciones

6. Conservación de información documentada

La información reposará en el archivo de la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo.



7. Indicadores

-N.° de personas que asistieron a PAP.

-N.° de personas que asistieron a las zonas de escucha / N.° de personas que solicitaron cita.

-N.° de personas que aumentaron su bienestar psicológico / N.° de personas que asistieron al CE.

8. Riesgos y oportunidades

Riesgos posibles en su ejecución:

- Posibles crisis emocionales y dificultad en la contención.
- No registrar la asistencia a las zonas.
- No reportar los casos que requieren una ruta de atención por médico laboral o psicología clínica.

Controles ejercidos:

- Crisis emocionales y dificultad en contención: hacer el respectivo llamado a servicios de salud, ambulancia o urgencias; además de la aplicación del protocolo de primeros auxilios psicológicos (PAP).
- Asistencia al centro de escucha: hacer el respectivo registro antes de iniciar los procesos o inmediatamente después de haberse culminado.
- Formar a las personas que hacen el PAP para que reporten los casos que ameriten atención.

Oportunidades posibles en su ejecución:

- Detección temprana de casos que requieren la atención de la red de apoyo.

Los encuentros del programa estarán en correspondencia con las 6 dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico, propuesto por Carol Ryff, así:

Encuentro 1 y 2. Autoaceptación y estilos de pensamiento

Objetivo: conocer el estilo de pensamiento propio y aceptar las características del cuadrante cerebral.

Desarrollo: los participantes resuelven el cuestionario de estilos de pensamiento de Omar Gardie, adaptado en Excel. A partir de las respuestas, se conoce el cuadrante cerebral predominante. Posterior a ello, se lee el capítulo: 'Autoaceptación y estilos de pensamiento' del libro *Florece*, los participantes escuchan el audio del capítulo y ven el video: Conociendo mis cuadrantes cerebrales dominantes, del cual desarrollan un ejercicio







proyectivo por medio de una carta, a saber: Han pasado 10 años, y ha decidido escribirle una carta a su Yo actual, para contarle que un día, además de darles tiempo a los demás, a su trabajo, a sus estudios, decidió invertir en usted y en su salud mental.

Para escribir esta carta, se debe tener en cuenta dos momentos: el primero, de reflexión y, el segundo, de aplicación. Ahora, reflexione sobre el tema de dominancia y sus estilos de pensamiento de acuerdo con el video, sus características principales, primero, las debilidades y, segundo, las cualidades de su estilo de pensamiento, la relación entre estilos de pensamiento, y piense qué tipo de relación puede construir usted con quienes lo rodean. Después de analizar los tipos de relación, analice su tipo de comunicación y piense como trabaja en su vida para superar la comunicación negativa y lograr una comunicación positiva.

Posterior a la reflexión sobre los anteriores puntos, se debe aplicar estos conocimientos en su vida, por ejemplo: Comunicándose con un amigo, con su jefe inmediato, su pareja, sus hijos. Ahora sí, relate a su Yo actual, por medio de la carta, cómo pudo aplicar lo aprendido en su vida, mencione porque es importante aceptarse, y así ser paciente consigo mismo, y entender que educar su estilo de pensamiento es cuestión de tiempo e intencionalidad, que muchas veces es para toda la vida; aun así, usted es consciente de que, para tener mayor bienestar, lo importante es conocerse, aprenderse y reaprenderse constantemente.

Retroalimentación: los participantes realizan la carta a través de los mensajes internos de la plataforma; se hace el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, mediante la estrategia de la carta, plasman el estilo de pensamiento que tienen, cómo podrían relacionarse y comunicarse con los otros y, finalmente, aceptar y saber utilizar su estilo de pensamiento para su beneficio y de los demás.

Encuentro 3 y 4. Crecimiento personal a través de las fortalezas de carácter

Objetivo: conocer las principales fortalezas de carácter y aplicarlas en su cotidianidad.

Desarrollo: los participantes resolverán el cuestionario VIA (Seligman, 2011), al cual se puede acceder a través del siguiente link: http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey. Lo anterior con el fin de conocer su fortaleza predominante, posteriormente, leen el capítulo: "Crecimiento personal y fortalezas" (libro *Florece*) y escuchan el audio del capítulo. Finalmente, ven el video: Cuales son las fortalezas de Martín Seligman, a partir del cual desarrollan un ejercicio de entrenamiento cotidiano de la fortaleza. En este documento, se dará solo un ejemplo de los ejercicios de una fortaleza, las demás se pueden revisar en el libro *Florece.*

Ejemplo:

Por tres días durante una semana, va a hacer uso de su fortaleza más representativa consigo mismo y con quienes lo rodean, de la siguiente manera: En el libro encontrará una serie de ejercicios, escoja el que esté de acuerdo con su fortaleza representativa de carácter, piense como la va a utilizar, sea consciente en el momento de utilizar su fortaleza (es importante su atención plena en este ejercicio), dedique el tiempo necesario para determinar si esta fortaleza se está manifestando; finalmente, registre el ejercicio según las indicaciones.





Ejercicio que propone el programa Florece: por esta semana, y por tres días, revise algunas decisiones que haya pensado tomar en el trabajo, familia o pareja; en una hoja escriba las posibles soluciones para el problema detectado, ubique los pros y los contras de esas soluciones (sea lo más crítico y analítico para que pueda hacer un buen discernimiento y escoja la opción más pertinente). En la segunda tabla, escriba las decisiones tomadas y en frente escriba cómo le aportó esa reflexión al desarrollo de su fortaleza, en este caso, tener una mirada crítica y reflexiva de lo que le acontece en su vida.

Esta fortaleza, igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio piense si primero debe aplicarlo con usted.

Retroalimentación: los participantes realizan el registro del uso de su fortaleza y, a través de los mensajes internos de la plataforma, se hace el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, mediante esta estrategia; aprenden en la cotidianidad como pueden utilizar sus rasgos de carácter más fuertes como factores protectores frente a los riesgos, lo cual incide directamente en el crecimiento personal, es decir, tener y trabajar por una mejor proyección de sí mismos en el presente y para el futuro.

Encuentro 5 y 6. Dominio del entorno a través del dominio de las creencias

Objetivo: dominar el entorno, conociendo y dominando las creencias.

Desarrollo*:* los participantes revisan tres listados de creencias, una de supersticiones y otra de ideas irracionales sobre el amor, las cuales se encuentran en el capítulo: creencias y dominio del entorno (libro *Florece*); escuchan el audio del capítulo y, finalmente, ven el video: Experimento social sobre la conformidad, del cual comienzan a realizar la deconstrucción de la creencia. En este documento, se dará un ejemplo de los ejercicios de una sola creencia, las demás se pueden revisar en el libro *Florece*.

Retroalimentación: los participantes realizan el registro de sus creencias y, a través de los mensajes internos de la plataforma, se hace el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, mediante esta estrategia, aprendieron a deconstruir las creencias, basados en las pautas de Ellis (1990), por medio del análisis de las ideas en torno a la creencia y a la creación de la idea racional, de acuerdo con los fundamentos argumentados.

Encuentro 7 y 8. Autonomía a través del ajuste cognitivo

Objetivo: conocer y ajustar las distorsiones cognitivas para lograr la autonomía.

Desarrollo: los participantes resuelven el cuestionario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991), para conocer sus distorsiones cognitivas; posteriormente, leen el capítulo: "Autonomía y distorsiones cognitivas" (libro *Florece*) y escuchan el audio del capítulo. En este documento, se dará un ejemplo de los ejercicios a realizar para el ajuste cognitivo, los demás se pueden revisar en el libro *Florece.*

Retroalimentación: los participantes realizan el registro de su ajuste cognitivo y, a través de los mensajes internos de la plataforma, se hace el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, mediante esta estrategia, aprenden cómo las distorsiones cognitivas limitan la forma de percibir el mundo y como hacer el ajuste cognitivo para pensar con autonomía.





Encuentro 9 y 10. Las relaciones positivas a través de la gestión de emociones

Objetivo: conocer las emociones y gestionarlas para tener mayores relaciones positivas.

Desarrollo: los participantes resuelven la escala de experiencias positivas y negativas SPANE de Diener y Biswas-Diener (2009), para conocer el cuadrante cerebral predominante; posteriormente, leen el capítulo: Relaciones y emociones positivas (libro *Florece*) y escuchan el audio del capítulo. Finalmente, ven el video: Aprendiendo a gestionar las emociones, a partir del cual realizan el ejercicio de la sesión, reconociendo sus emociones y posteriormente utilizando una técnica de gestión de emociones.

Retroalimentación: los participantes realizan el registro de sus emociones, como también de los neurotransmisores empleados en una situación en particular; a través de los mensajes internos de la plataforma, se hace el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, mediante esta estrategia, aprenden como en la cotidianidad pueden identificar sus emociones y modularlas, como también identificar los neurotransmisores que pueden posibilitar un mejor estado de ánimo, una mejor relación consigo mismo y con las personas que lo rodean.

Encuentro 11 y 12. Propósito y sentido a través de los valores

Objetivo: conocer los valores y descubrir a través de ellos el sentido o propósito vital

Desarrollo: los participantes leen los tipos de valores; posteriormente, leen el capítulo: Sentido, propósito y valores (libro *Florece*) y escuchan el audio del capítulo. Finalmente, ven el video: La identidad, a partir del cual desarrollan la Eudagrafía, que la diligencian a través del reconocimiento de los diferentes tipos de valores.

Retroalimentación: los participantes diligencian el registro del uso de valores para encontrar sentido en la cotidianidad y, a través de los mensajes internos de la plataforma, se realiza el comentario respectivo a cada participante. Los participantes, a través de esta estrategia, aprenden a utilizar sus valores en la cotidianidad, para darle mayor sentido y propósito a sus decisiones.

Finalmente, en la semana 15, se crean algunas conclusiones: el resumen de la toma de decisiones que ha realizado durante todo el programa y en cada una de las dimensiones. En la semana 16 se propone un encuentro con todos los participantes del programa para realizar, a través de un *team building* (trabajo en equipo), la retroalimentación de todo lo visto en el programa.

Niveles de bienestar psicológico pretest, posfrecuencias y significancia estadística: resultados de efectividad el programa

Después de la aplicación del programa Florece, se procede a determinar los resultados respecto al pretest y postest, desde un análisis de frecuencias, como también de la identificación de la significancia estadística (ver Tabla 3).





Tabla 3

Niveles de bienestar psicológico

Nivel	Frecuencia pretest	% pretest	Media del rango	Frecuencia postest	% postest	Media del rango	Diferencia de medias
Moderado a alto	42	72,4 %	3,80	5	8,6 %	3,57	0,23
Alto	16	27,6 %	4,12	37	63,8 %	4,68	0,56
Muy alto				16	27,6 %	5,27	5,27

En la Tabla 3, se muestra los cambios en las frecuencias: en el nivel alto, el pretest tuvo una media de 4,12; postest, 4,68, y en el nivel muy alto, en el pretest, la media fue de 0 y 5,27. Los anteriores datos muestran como el programa tuvo influencia en el bienestar psicológico de los participantes.

Tabla 4

Prueba de Wilcoxon para bienestar psicológico y sus dimensiones

Variable	Significancia asintótica (prueba bilateral)
Bienestar psicológico	0,001
Autoaceptación	0,002
Propósito de vida	0,001
Autonomía	0,001
Dominio del entorno	0,007
Relaciones positivas	0,003
Crecimiento personal	0,007

En la Tabla 4, todas las dimensiones presentan un valor de significancia inferior a 0,05, datos que confirman la influencia del programa en el nivel de bienestar psicológico.

El tema del bienestar en el país (Colombia)

> Es importante mencionar que, en el informe de los objetivos de desarrollo del milenio (2015), se menciona como en Colombia persisten las brechas entre los niveles de Bienestar. De acuerdo con Posada (2013), los trastornos mentales en Colombia están afectando a los adultos jóvenes, y se hace un llamado a crear estrategias de intervención. (Cabrera-Gómez et al., 2019b, p. 554)

Colombia se ha ocupado de la salud mental desde hace varios años y aprobó la Ley 1616 el 21 de enero de 2013, donde reconoció la salud mental como un derecho fundamental,







desde entonces se considera un derecho prioritario en el sistema de salud pública. Así, en el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022 "Pacto por Colombia. Pacto por la Equidad", se menciona nuevas prioridades de salud pública relacionadas con comportamientos individuales como la violencia y el estrés, que son determinantes en la salud y el bienestar físico y mental. En este plan, los jóvenes son reconocidos como un grupo de edad central en el Pacto por la Equidad y un eslabón clave para el desarrollo social y productivo de un país, por eso se les llama juventud naranja; en el Plan de Desarrollo, se menciona que representan el 26 % de la población colombiana, jóvenes entre 14 y 28 años, equivalente a 12.768.157 personas para el año 2018 (Cabrera-Gómez et al., 2019b).

En este aspecto, Cabrera-Gómez et al. (2019) mencionan:

> Otro gran foco dentro del Plan de Desarrollo, es la consolidación de competencias socioemocionales para la construcción del Proyecto de Vida a través de secuencias didácticas para la formación de estudiantes, lo cual apunta a la formación en Bienestar, pero también se habla del aporte de la tecnología en esa formación, indicando que algunos estudios sobre el desempeño concluyen que existe un impacto positivo de la estrategia integral de acceso, uso y apropiación de tecnología, en variables educativas como la deserción escolar, repitencia, logro educativo y acceso a la educación superior. De lo anterior, se puede evidenciar que el aporte de un curso virtual sobre el tema de Bienestar Psicológico aporta a estas prospectivas de acción. (p. 554)

El entorno no está diseñado para el bienestar

Este libro es parte del curso de Felicidad y Bienestar psicológico; está dirigido a las personas interesadas en aumentar su nivel de bienestar subjetivo. Como menciona Csíkszentmihályi (2008) en su libro *Flow*: "No es una obra que diga cómo ser feliz" (p. 8), pues una vida con bienestar es un constructo, una creación individual; simplemente se brindan unos principios generales fundamentados en las investigaciones recientes de la psicología positiva aplicada y se organizan unas estrategias de entrenamiento de pensamientos, emociones y comportamientos.

También es importante mencionar que, trabajar el tema de bienestar lleva tiempo y atención, ya que, por el ciclo hedonista, o sea, tener las ganas de vivir de manera cómoda o sentimiento de satisfacción que puede ocasionar lo ya conocido, la persona puede sentir que vuelve a su punto inicial, aunque la verdad ya no será así, será la emoción que lo incitará a este sentimiento, claro está, si usted ha seguido al menos 30 días el programa de forma regular, tendrá algunos recursos psicológicos que, como factores protectores, le permitirán tener más discernimiento frente a lo que le sucede y por qué le sucede. Es más, cuando sienta volver al punto inicial, vuelva sobre las páginas y mire lo que ha avanzado. En este sentido, este programa le ayudará a ver el camino transitado y los avances logrados (Araque-Castellanos et al., 2021).

A continuación, se dará a conocer la metáfora del árbol, que como lenguaje emergente busca tener un aprendizaje más significativo por asociación para quien lo lea. Por lo tanto, se escogió la metáfora del árbol, siendo la naturaleza un bien invaluable que, hoy en día, se busca cuidar y proteger, de la misma manera que nuestro cerebro y mente necesitan de cuidado y protección. La propuesta radica en entender que de la misma manera que la naturaleza,





desde su sabiduría incomparable, tiene tiempos, ciclos y mecanismos de supervivencia, la mente también los tiene, por lo tanto, es fundamental su cuidado ydesarrollo.

En la escuela a muy pocos les dieron una catedra sobre cómo construir su bienestar y ser felices; sin embargo, y a pesar de tener una estructura de personalidad fundamentada en años, se pueden lograr nuevas sinapsis, nuevos aprendizajes, que impacten positivamente en la salud mental de los individuos. En la sabiduría de la naturaleza, el ser humano, las plantas y los animales tienen unos ciclos de vida y una manera de conservar esa vida; sin embargo, las diferentes circunstancias llevan a poner en riesgo la vitalidad.

¿Cuáles son las causas? ¿Cómo remediarlo?, estos interrogantes requieren de un análisis minucioso sobre lo que está pasando. Un ejemplo son los árboles, todos hemos visto un árbol que se seca y ya no quiere FloreSER, las causas, entre muchas, pueden ser que no tuvo suficiente agua, nutrientes, se erosionó el suelo, pero el más fundamental es su carga genética.

¿Qué dicen los estudios sobre los árboles? Un brote, cuyo "padre" tiene un tronco recto, adecuado para madera o que produce medicinas, probablemente tendrá esas mismas características, pero también ocurre lo contrario. Cuando se trata de los seres humanos, está presente el factor genético desde luego; cuando una persona está afligida o alegre la mayor parte del tiempo, las causas pueden ser muchas, así lo referencia es estudio de Lyubomirsky (2008), donde menciona que la felicidad tiene un componente genético del 50 %, circunstancial del 10 % e intencional del 40 %. Esta referencia tiene como base la investigación de Segal (1999), donde se afirma que "el 50 % del bienestar es genético" (p. 30). Esta deducción fue el resultado de varios estudios sobre gemelos separados al nacer; el más famoso fue el caso de James y James, quienes se encontraron por primera vez a sus 39 años, los dos median y pesaban igual, bebían la misma cerveza, se mordían las uñas; se casaron con mujeres de nombre Linda, tenían un perro llamado Toy y un Chevrolet azul claro, entre otras similitudes.

También define que el 10 % es circunstancial, lo que sucede en la vida a través de las acciones puede aumentar o disminuir el nivel de felicidad, pero con el tiempo la adaptación hedonista hará que vuelva al rango del 50 % genético.

Por ejemplo, quien gana la lotería, tendrá un aumento de felicidad, pero con el tiempo su nivel volverá al habitual, funciona como un caucho, que se estira y vuelve a su estado natural. Muchas personas piensan que, cambiando de ciudad, de trabajo, de bienes materiales, su percepción de la vida también cambiará, y de pronto al principio lo parezca, pero el individuo tiende a crear las mismas circunstancias una y otra vez, donde quiera que esté, con quien este y por encima de lo que posea. Por ello, se cree que, al cambiar la circunstancia, cambiará la vida, pero hasta ahora los estudios demuestran lo contrario.

Por lo anterior, una de las posibilidades que tiene el ser humano es mejorar a través de estrategias que le ayuden a tener nuevos comportamientos frente a la vida, lo que podría llamarse la parte intencional, o sea, el porcentaje restante del bienestar (Lyubomirsky, 2008), el 40 % que se puede modelar, pero corresponde a un trabajo juicioso de entrenamiento psicológico.



Aprender cómo afrontar la vida es como una semilla con buenos nutrientes y buen riego, sobrevivirá a circunstancias climáticas y logrará crecer y FloreSER, la función característica de la semilla es la de servir de mecanismo retardante, permitiendo suspender el crecimiento si las condiciones no son favorables; los nutrientes y el riego serán las estrategias de este programa.

En la vida de una familia, con la pareja, con los compañeros, se puede dar el fenómeno de la falta de nutrientes psicológicos, lo cual llevaría metafóricamente a que se marchiten las relaciones, lo que inhibe al florecimiento.

Por lo anterior, este programa tiene como base trabajar el bienestar psicológico desde la mirada del florecimiento humano, de acuerdo con Cabrera-Gómez et al. (2019a):

> El Bienestar Psicológico es un constructo que viene siendo estudiado a partir de la perspectiva de la Psicología Positiva, este enfoque es entendido por Seligman (2011) como el estudio científico de las fuerzas y virtudes propias del individuo, realización del potencial humano, el cual se logra a través del propósito en la vida, logro de metas y el establecimiento de relaciones de confianza con el otro.
>
> Floración (floreciente) se refiere a la experiencia de que 'la vida va bien', una combinación de sentirse bien (componente hedónico) y funcionar con eficacia (componente eudaimónico), que connota un alto nivel de Bienestar psicológico, que indica la salud mental. Así, se puede decir que una persona está floreciendo cuando percibe que su vida va bien: ella se está sintiendo bien (más emociones positivas que emociones negativas), funcionando bien (realización de su potencial individual) y viviendo una vida con propósito (haciéndolo bien). (p. 408)

El bienestar psicológico como economía azul

La economía azul es un término que ha trabajado por años Pauli (2010), economista que pensó en reenfocar las industrias para cuidar el planeta; como muchos otros amantes de la conservación, se preocupó por los daños al medioambiente; sin embargo, fue este autor quien le dio una mirada diferente al aprovechamiento de los productos, maximizándolos en todo su potencial; así, en la elaboración de un producto, se utilizarían hasta los mínimos residuos y respetando la naturaleza, además de ello, imitando las prácticas de la naturaleza en su sabiduría innata, su ejemplo más mencionado es el de la cebra, la cual cuenta con sus colores blanco y negro que sirven como un termostato, que conservan el calor o lo refrescan; lo anterior, en la construcción de una casa, ayuda a disminuir costos y mejorar los factores de comodidad de las persona, contribuye a la disminución del gasto y al ahorro de energía.

Entonces, ¿Cómo lograr disminuir el gasto, conservar y ahorrar energía en el tema psicológico? En este caso, se trata de reconocer los riesgos y las potencialidades del ser humano y aprovechar al máximo estos recursos. Hoy en día, el consumo de energía y el desgaste psicológico es excesivo.

> Seligman (2011) también menciona que hay aún un abismo entre el BIP (producto interno bruto) y el bienestar, una muestra de ello es que, aunque el BIP ha aumentado en muchos países, a nivel general el índice de depresión y ansiedad también ha aumentado en los últimos cincuenta años, aunque se esperaría que fuera inversamente proporcional. A pesar de estas cifras, hoy en día, los presupuestos de los planes de



desarrollo se enfocan, en su mayoría y por obvias razones, en invertir sus recursos en temas de supervivencia, o sea, a resolver temas de satisfacción de las necesidades básicas como seguridad, alimentación, educación, transporte, salud, entre otros. Sin embargo, no es suficiente el recurso, sino su buen uso y mantenimiento y eso tiene mucho que ver con la promoción de la salud mental, ya que se puede acceder al medio de transporte, pero si no hay conciencia del cuidado, es un bien poco valorado. (Cabrera-Gómez et al., 2019b, pp. 553-554)

Así las cosas, el tema de salud mental se enfocará desde el bienestar psicológico como economía azul, en el caso de este libro se trabajará de la siguiente manera:

1. Aceptando los riesgos y potencialidades de su estilo de pensamiento y creando estrategias de uso de recursos psicológicos.
2. Identificando sus fortalezas de carácter como mecanismos de soporte para su crecimiento personal.
3. Comprendiendo sus creencias como factores mediadores en el dominio del entorno.
4. Ajustando sus distorsiones cognitivas para lograr autonomía.
5. Gestionando las emociones en pro de relaciones positivas.
6. Descubriendo los valores de sentido para orientar el propósito vital.

Antes de iniciar el proceso de construcción, es importante entender que es el bienestar psicológico.

Qué es el bienestar y cómo trabajarlo

¿Qué es el bienestar subjetivo? El bienestar subjetivo es la percepción que tiene una persona de su propio bienestar; se puede medir a través de diferentes cuestionarios, los cuales evalúan el sentir y pensar de una persona en un momento dado, sea cual sea su estado de ánimo; se evalúa su percepción general y el bienestar psicológico. Es un constructo que se estudia a partir de la perspectiva de la psicología positiva; este enfoque es entendido como el estudio científico de las fuerzas y virtudes propias del individuo, donde se investiga sentimientos, emociones y comportamientos positivos, cuyo objetivo final es promover la felicidad humana e incentivar para que las personas tengan vidas más felices y productivas (Salas-Picón y Avendaño-Prieto, 2021).

El concepto de bienestar tiene dos raíces de estudio, una de ellas tiene que ver con el enfoque hedónico y otra eudaimónico. El concepto hedónico tiene que ver con placer y ha sido reflexionado de forma filosófica por Platón y Aristóteles, desde el epicureísmo, estoicismo, la literatura, la religión, etc. Hervás (2009) menciona que, para los filósofos Aristino y hedonistas, la felicidad tenía que ver con la satisfacción inmediata de los deseos, mientras que los epicúreos agregaron la prudencia, y los estoicos cambiaron la búsqueda del placer por la evitación del dolor.

Por su parte, Park et al. (2013) mencionan que, Sócrates, Platón y Aristóteles entraron a relacionar a la felicidad con el carácter y las virtudes. Para Aristóteles (1976/2001), la





felicidad se encontrará en cierto uso de las cosas y en cierto acto; siempre que se encuentran a un mismo tiempo la facultad y el uso. Igualmente, la religión ha puesto su punto de vista: obedecer a ciertos principios puede llevar a una vida más virtuosa. Lo anterior evidencia como la felicidad, que en su etimología muestra relación a fecundidad, ha sido valorada de diferentes maneras y, casi siempre, contraria a lo displacentero. De allí que, la depresión seria su antagónico, viéndolo desde un punto de vista tradicional.

Desde el punto de vista placentero, se habla de felicidad, la cual se ha descrito como equivalente a bienestar, pero como sinónimo de estar contento, como un estado de ánimo, de un sentir en un momento dado. El bienestar se ha estudiado y se sigue estudiando de forma sistemática desde el método científico, la visión anterior despliega no solo el entendimiento del concepto, sino de la medición de este. Si bien, lo placentero tiene que ver con neurotransmisores como la serotonina que mejora el estado de ánimo, por ello, cuando alguien realiza algún deporte se produce más serotonina; cuando una persona tiene mayor contacto social, igualmente la oxitocina se activa a través de emociones positivas. No obstante, lo anterior no puede anular que el ser humano debe aprender también de las emociones negativas (no malas).

El concepto de salutogénesis, por ejemplo, no descuida las emociones negativas, aunque sí enfatiza en el estudio de los aspectos positivos del psiquismo, de esta manera, se buscan los factores protectores y las defensas maduras que tiene el ser humano para afrontar las diferentes circunstancias que se puede presentar en el transcurso de su vida, por lo tanto, es una mirada preventiva más que curativa.

Álvarez-Dardet y Ruiz (2011) considera que, con el uso extensivo de la salutogénesis se podrían solucionar las deficiencias teóricas de la aplicación del concepto promoción de salud, enunciado en Ottawa por la OMS. Igualmente, la OMS hace un llamado a la participación directa de los trabajadores y de los empleadores en la introducción de una cultura de promoción de la salud en el lugar de trabajo.

Antonovsky (como se citó en Álvarez-Dardet y Ruiz, 2011), en su teoría de la salutogénesis, habla del SOC o sea el sentido de coherencia. Es claro, que las experiencias de la vida logran determinar un SOC fuerte, el cual está conformado por tres tipos de experiencia en la vida: consistencia, balance de sobrecarga y participación en procesos de toma de decisiones socialmente valorados (capacidad del sujeto para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa él frente al mundo; por otro lado, mostrarse capaz de manejarla y, finalmente, sentir que tiene sentido, que la propia vida está orientada hacia metas que se desean alcanzar).

Varios estudios de Antonovsky (como se citó en Álvarez-Dardet y Ruiz, 2011), en su teoría de la salutogénesis, muestran como la salud tiene que ver con los recursos generales de resistencia (RGR); los típicos recursos generales de resistencia, de acuerdo con Rivera et al. (como se citó en Álvarez-Dardet y Ruiz, 2011), son el dinero, el conocimiento, la experiencia, la autoestima, los hábitos saludables, el compromiso, el apoyo social, el capital cultural, la inteligencia, las tradiciones y la visión de la vida; sin embargo, Antonovsky (1996) menciona que más que poseerlos, el propósito está en cómo utilizarlos.

Precisamente, el estudio y aplicaciones del bienestar subjetivo se enmarcan en la idea de la construcción del SOC, que la persona construya de manera consciente lo que quiera y





espera de su vida. Si bien, las circunstancias tienden a desviar muchos planes, un SOC fuerte ayuda a afrontar lo que sucede. Los estudios demuestran como los acontecimientos del ciclo vital, "donde se vive, con quienes, divorcios, matrimonios, accidentes, armonía familiar, ocupaciones, etc.; así como también las cirugías estéticas, el clima, el dinero, la edad y otras circunstancias no definen la felicidad" (Diener et al., 1999). De acuerdo con ello, los mitos de la felicidad, según Lyubomirsky (2008), se enfocan en que la felicidad depende de seré feliz cuando… En este sentido, se refuerza la distorsión de falacia de cambio o de recompensa, que no permitirá que la persona mire las dificultades como formación de la templanza; al respecto, Seery et al. (2010) refieren que las personas que han experimentado adversidad en su vida son al final más felices que aquellos que no han sufrido adversidades, pues los desafíos los encuentran preparados.

Weitzenkamp et al. (1996) mencionan otras formas para que una persona pueda enfrentar los estímulos, teniendo en cuenta que, en primer lugar, llama desafíos y los nombra como supervivencia, recuperación y desarrollo. La supervivencia es cuando la persona está limitada a seguir viviendo, pero sin motivación; la recuperación se da cuando existe sufrimiento durante un periodo y luego se vuelve al estado inicial y, finalmente, el desarrollo o prosperidad es cuando, si bien se sufre, se abre la válvula emocional de la que habla Tal Ben-Shahar (2011), se lo sobrepasa, porque encuentran un sentido de trasformación que mueve su vida.

Muestra de lo anterior, se puede observar en el diagnóstico de un oncólogo que encontró, en una mujer, un tumor que a lo largo del tiempo no mostró aumento ni disminución, para sorpresa de él; esta mujer estaba teniendo un proceso de desarrollo que, a pesar del dolor, era inevitable; se mantenía por su actitud (Weitzenkamp et al., 1996). Por lo tanto, se ha comprobado que las personas con una mejor actitud pueden tener más felicidad que aquellas que se dejan llevar por las circunstancias.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) asumieron que, la psicología debía dar un giro en sus temas de estudio, por ello, investigaron sobre la subjetividad positiva, los rasgos individuales positivos y las instituciones positivas. La psicología positiva tiene varias fuentes teóricas de las que se ha tomado sus postulados, como las nombradas por Varela (2010), la autorrealización de Maslow, la teoría de la madurez psicológica de Allport y Rogers, la autorrealización plena; también tiene fundamentos de la logoterapia de Frankl, en la búsqueda del sentido vital.

Así, la capacidad del sujeto para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa él frente al mundo; mostrarse capaz de manejarla y, finalmente, sentir que tiene sentido, que la propia vida está orientada hacia metas que se desean alcanzar, en Japón, recibe el nombre de *Ikigai* que significa una vida que vale la pena vivir, se deriva de vida, valer la pena, ir al frente de una batalla con iniciativa y elegancia. El *Ikigai* es el objetivo de cada persona en el paso por la vida.

Dimensiones del bienestar

Se trabajarán las dimensiones de bienestar de Ryff (1989), desde el ciclo de la indagación apreciativa de Garrido (2019): Descubrir, sonar, diseñar y posibilitar un destino; también, desde las estrategias de lo cognitivo conductual de Ellis (1990) y Beck (2000), fundamento



de la psicología positiva. Lo anterior, ayudará a analizar el potencial de florecimiento en el ser humano.

De acuerdo con lo anterior, para este programa, se utilizará el modelo de Ryff (1989). Cabe mencionar que existen diferentes formas de fundamentar el bienestar; Ryff nombra algunas como las teorías de la autorrealización de Maslow (1968), la teoría de la personalidad de Rogers (1961) tipos de personalidad de Jung (1933, como se citó en Von Franz, 1964), los rasgos de personalidad de Allport (1961), el desarrollo psicosocial de Erikson (1959), la teoría funcional de Buhler (1935, como se citó en Buhler y Massarik, 1968), la personalidad de Neugarten (1968,1973) y los cambios en la edad adulta y la vejez; los criterios positivos de Jahoda (1958), que se enfatiza en la ausencia de enfermedad como distintivo de salud.

Sin embargo, y tras el análisis de esta literatura, Ryff (1989) considera que no tienen unos procedimientos de evaluación rigurosa sobre el bienestar. Por lo tanto, con su artículo producto de investigación: *Happiness Is Everything, ¿or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being* (¿La felicidad lo es todo o lo es? Exploraciones en el significado del bienestar psicológico), operacionalizó 6 variables para medir el bienestar (se describen a continuación), las cuales se trabajarán durante todo el programa, pero nutriéndolos con otras teorías actuales, a saber: Frankl (1991), los estilos de pensamiento (Gardié, 2000), el optimismo (Ben-Shahar, 2009), la felicidad (Lyubomirsky, 2008), las fortalezas (Seligman, 2011), el Flow (Csikszentmihaly, 2008), Damásio (2018), entre otros.

Tabla 5

Dimensiones del bienestar

Definiciones de las dimensiones guiadas por la teoría de Weil-Being Modelo multidimensional de bienestar psicológico (Ryff, 1989)		
	Alta autoaceptación	**Baja autoaceptación**
Autoaceptación	Posee una actitud positiva hacia el yo; reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, incluidas las cualidades y defectos; se siente positivo acerca de la vida pasada.	Se siente insatisfecho consigo mismo; está decepcionado con lo que ha ocurrido en la vida pasada; está preocupado por ciertas cualidades personales; desea ser diferente de lo que él o ella son.
Relaciones Positivas	Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupa por el bienestar de los demás; es capaz de tener una fuerte empatía, afecto e intimidad; entiende las relaciones humanas.	Tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás; encuentra difícil ser cálido, abierto y preocupado por los demás; se siente aislado y frustrado en las relaciones. No está dispuesto a hacer compromisos para mantener lazos importantes con otros.



Autonomía	Es autodeterminado e independiente; capaz de resistir presiones sociales que lo lleven a pensar y actuar de cierta manera; regula su comportamiento desde adentro; se evalúa a sí mismo por estándares personales.	Está preocupado por las expectativas y evaluaciones de otros; se basa en los juicios de otros para tomar decisiones importantes; se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera.
Dominio del entorno	Tiene un sentido de dominio y competencia en el manejo del entorno; controla un conjunto complejo de actividades externas; hace un uso efectivo de las oportunidades circundantes; es capaz de elegir o crear contextos. adecuados a las necesidades y valores personales.	Tiene dificultad para manejar asuntos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante; no está consciente de oportunidades circundantes; carece de sentido de control sobre el medio.
Sentido de vida	Tiene metas en la vida y un sentido de dirección; siente que hay sentido para la vida presente y pasada; tiene creencias que dan vida, propósito; tiene objetivos y metas para vivir.	Carece de un sentido de significado en la vida; tiene pocos objetivos o metas, carece de sentido de dirección; no ve el propósito de la vida pasada; no tiene perspectivas o creencias que den sentido a la vida.
Crecimiento personal	Tiene una sensación de desarrollo continuo; se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose; está abierto a nuevas experiencias; tiene sentido de darse cuenta de su potencial; ve una mejora en sí mismo y en su comportamiento a lo largo del tiempo; está cambiando en formas que reflejan más autoconocimiento y efectividad.	Tiene un sentido de estancamiento personal; carece de sentido de mejora o expansión en el tiempo; se siente aburrido y desinteresado con la vida; se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.



Figura 4

Ilustración del bienestar

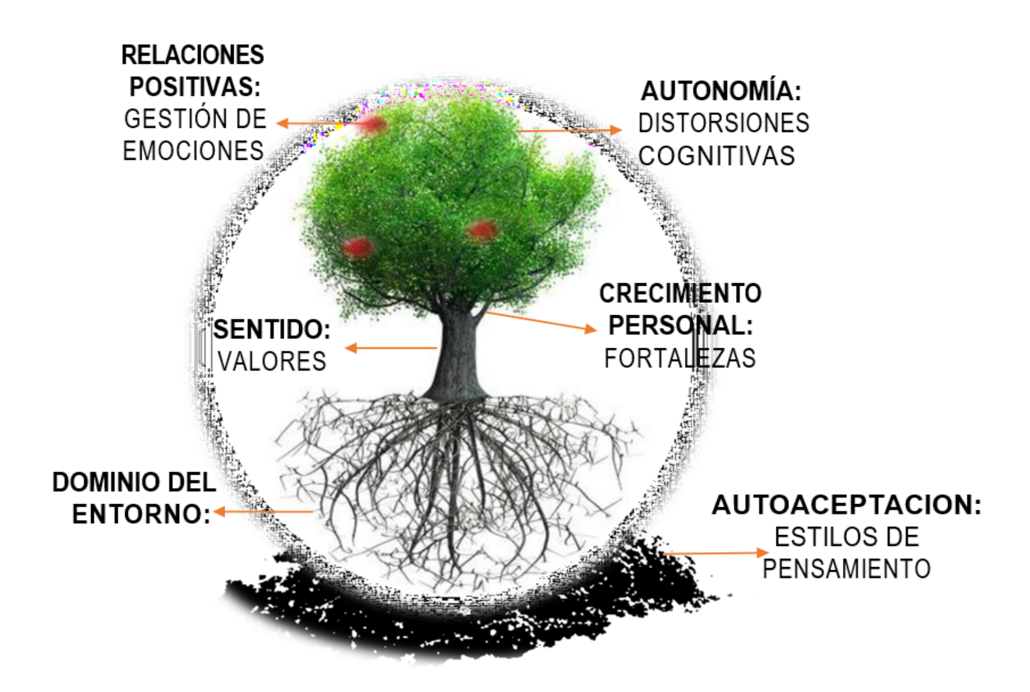


Tabla 6

El árbol y la mente

Árbol (Sistema de información ambiental de Colombia)	Dimensiones	Cómo trabajarlo	Preguntas
Suelo es un componente fundamental del ambiente natural y finito, constituido por minerales, aire, agua, materia orgánica, macro y microrganismos, que desempeñan procesos permanentes de tipo biótico y abiótico, cumpliendo funciones vitales para la sociedad y el planeta.	**Autoaceptación** "Evaluaciones positivas de uno mismo y de su vida pasada". Se asocia a la autoestima y conocimiento de sí, de las fortalezas y limitaciones. Tener actitudes positivas hacia sí mismo.	Dominancia	¿Con qué cuento? ¿Cómo aprovechar lo que soy?







Ramas conducen, transportan y almacenan agua y nutrientes y son un soporte para distribuir las hojas.	**Crecimiento personal** "Sensación de continuo crecimiento y desarrollo como persona". Asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona. "El funcionamiento positivo óptimo necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades" (Ryff y Keyes, 1995, p. 720) Al desarrollar las potencialidades se crean defensas maduras para enfrentar adversidades.	Fortalezas Las fortalezas conductoras, transportadoras y almacenadoras de defensas maduras.	¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Cómo voy a desarrollar mis fortalezas como soportes para crear defensas maduras?
Tronco es el encargado de transportar el agua y los nutrientes hacia la copa.	**Sentido y propósito** "Creencia de que la vida de uno es decidida y significativa". Objetivos y metas de acuerdo con las convicciones, intereses y motivaciones propias, no de los demás. Tomar decisiones sobre la base de sus propósitos.	Valores	¿Qué quiero de mi vida? ¿Cuál es el camino que va a tomar mi vida?



	Protege de Conformismo, hacer lo que todos hacen.		
Raíces son la parte del árbol que crece debajo del suelo. Su función principal es la alimentación del árbol, ya que absorben el agua y los nutrientes del suelo, a la vez que ayudan a sostener el árbol en su lugar.	**Dominio del entorno** "Capacidad de gestionar efectivamente la vida y el mundo circundante". Locus de control interno y externo. Percepción racional frente al medio, logrando una mejor adaptación.	Creencias	¿Cómo percibo lo que me rodea? ¿Qué tomo de lo que me rodea y que rechazo?
Hojas convierten la energía en alimento (azúcar). Las hojas contienen una sustancia muy especial llamada clorofila (que les da su color verde), que es utilizada en el proceso de fotosíntesis –las hojas usan la energía del sol para convertir el dióxido de carbono de la atmósfera y el agua de la tierra en azúcar y oxígeno–.	**Autonomía "Sentido de autodeterminación"** Resistencia a la presión delos otros, sentar su propio punto de vista defendiendo sus convicciones. Protege de la presión social, hacer lo que los otrosquieren.	Pensamientos automáticos-distorsiones cognitivas	¿Qué pienso de mi vida? ¿Cómo transformo lo que pienso en beneficio de mi salud mental?
Frutos son la parte de la flor en cuyo interior se encuentran encerradas las semillas que se desarrollarán para que nazca un nuevo árbol.	**Relaciones positivas** "Posesión de relaciones de calidad con los demás". Poseer relaciones cálidas. Poder comunicarse con otros de manera empática, establecer relaciones basadas en la confianza y lealtad.	Emociones	¿Qué siento? ¿Cómo puedo generar nuevas emociones y relaciones positivas?







¿Qué necesita un bosque, qué necesita la mente?

Elaine Soloway, investigadora botánica, se referiría a esto diciendo que el único modo de revivir un área que sufre de desertificación es sembrando árboles, para permitir que otras plantas, animales, insectos y aves regresen a la zona. "Si un tercio del planeta estuviera cubierto de bosques, muchos de nuestros problemas disminuirían y hasta desaparecerían". Se necesitan cada vez más bosques con gran cantidad de árboles robustos, de flores silvestres y frutos. El cerebro requiere de más sinapsis.

Figura 5

Neurona y redes neuronales

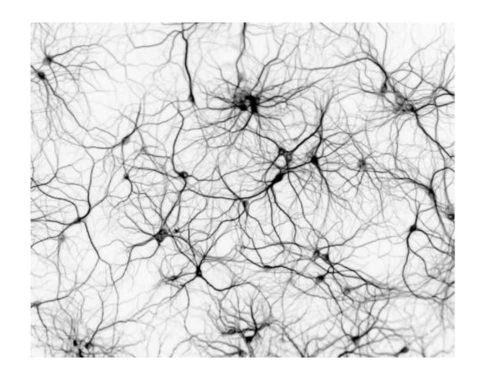


Figura 6

Árbol y sus ramificaciones



Se puede ver en la Figura 6 un árbol con sus ramificaciones, la pregunta es ¿Cómo un árbol o una planta pueden ser frondosos y sanos? Se pensaría que, con el agua, la luz del sol y un ambiente medianamente propicio se lograría… Y puede que sí, hay algunos árboles que logran mantenerse años a pesar de las circunstancias, por ejemplo, el pino longevo Matusalén de 4,841 años. Pero, no todos logran resistir, por ejemplo, la Stapelia flavopurpurea o llamada suculenta tiende a humedecerse y morir. Por eso, es necesario aceptar las propiedades de cada forma de vida, claro está la aceptación viene desde el conocimiento, qué tipo de planta es, qué le conviene más, la sombra, el sol, regarla cada cuánto tiempo, dónde sembrarla, etc.

Así, de manera similar a las ramificaciones del árbol, se puede observar en la Figura 6, una sinapsis, o sea, la conexión de neuronas, a su vez, forman redes neuronales producto



de la nueva información que llega, pero el punto focal es el siguiente: ¿Cómo se puede mantener esta red para que se genere un nuevo aprendizaje? El impulso fundamental es la motivación, la cual debe variar en el tiempo para que sea efectiva. La motivación es, para el aprendizaje, las diferentes acciones que podemos tomar para cuidar un árbol; en la Figura 6, se puede observar un árbol con muchas ramificaciones, entre las diferentes acciones pueden estar las siguientes: remover las hojas y ramas muertas o enfermas; quitar las ramas que se entrecruzan, ya que pueden lastimar o infectar otras partes de la planta, etc.

¿Qué se debe tener en cuenta para comenzar el programa?

Así como cuando un atleta entrena cada día para llegar a los olímpicos y ganar una medalla y un árbol requiere de ciertos nutrientes y condiciones para FloreSER, la mente requiere de entrenamiento para crecer; Lyubomirsky (2008) menciona cinco mecanismos de acción para que funcione el programa:

La primera es la emoción positiva, de acuerdo con Urry et al. (2004), se enmarca en las sensaciones de alegría, placer, satisfacción, serenidad, curiosidad, interés, vitalidad, entusiasmo, vigor, emoción y orgullo, distintivos de la felicidad.

La segunda es el momento oportuno y la variedad, donde es claro que, si hay un esfuerzo para conseguir la felicidad, posteriormente hay adaptación a ese incremento, sobre todo en temas materiales: el dinero, las posesiones, cambios físicos; eso lo demuestra un estudio realizado en la Universidad de Colorado, que comprobó que las personas son más felices si invierten su dinero y sus recursos en experiencias. Las experiencias dinamizan la vida y pueden mejorar con el tiempo (Van, 2005).

La tercera es el apoyo social, Lyubomirsky (2008) manifiesta que el apoyo es importante y puede ser formativo, tangible y/o emocional. Es formativo a través de la orientación; es tangible cuando se acompaña a cumplir con el hábito, y emocional cuando se brinda palabras de apoyo y fortaleza. El apoyo social, el capital social que genera valor de crecimiento, de lo contrario se convierte en un ancla que no permite fluir y desarrollarse.

La cuarta es la motivación, el esfuerzo y el compromiso. Lyubomirsky (2008) menciona que la felicidad requiere de un programa intencional donde se debe tomar la decisión de realizar el programa, hay que aprender cómo hacerlo, se debe hacer un esfuerzo intencional diario y semanal para cumplirlo y, finalmente, debe haber un compromiso desde ahora y quizás por el resto de la vida. Ejercicios como practicar la gratitud son parte del programa (Lyubomirsky et al., 2005); quienes estuvieron más motivados y satisfechos con la actividad, tenían más probabilidades de ponerlas en práctica y continuar con ellas.

La quinta es el hábito y solo se logra con la repetición y la práctica, Neal et al. (2006) definen que cada vez que se repite un comportamiento se establecen asociaciones en la memoria entre el comportamiento y el contexto en el que se produce. Por lo tanto, es fundamental que se revisen estos cinco mecanismos a lo largo del programa, ya que son el soporte del desarrollo de los nuevos aprendizajes.



Figura 7

Somos todos un jardín





Fuente: Daniela Velásquez Torres (2023)

Compromiso vital

Para iniciar, se realizará un pacto consigo mismo para comenzar el programa de bienestar:

Yo ________________________ a partir de ahora, seré parte de un grupo de personas que están trabajando por su bienestar psicológico y contribuiré a un mundo que aún está descubriendo su potencial para evolucionar no solo desde su saber y saber hacer, sino desde su ser. Desde ahora, me comprometo a ser un observador permanente de lo que pienso, siento y hago y cuando vea que estoy fallando o estoy en problemas buscaré ayuda profesional o de una persona imparcial. También, seré consciente de mi fragilidad y, por ello, disfrutaré de los pequeños o grandes momentos que me da la vida.

Firma____________________________Fecha: ______________________

Comenzamos… Siete capítulos, seis dimensiones y herramientas para la vida.

El árbol de su bienestar

Este árbol se va a componer de las seis dimensiones (como ya se mencionó). Cada dimensión es un capítulo que Usted podrá aplicar a su vida:

1. Autoaceptación y educación del estilo de pensamiento.
2. Crecimiento personal y fortalezas de carácter.
3. Dominio del entorno y redefinición de creencias.
4. Autonomía y ajuste cognitivo.
5. Relaciones positivas y gestión de emociones.
6. Propósito y valores de sentido.

"Se reconoce el propósito del sol: iluminar.

¿Cómo te reconoces ? ¿Cuáles son tus propósitos?"



Capítulo I

Autoaceptarse



Contenido



¿Qué es la autoaceptación?

De acuerdo con Ryff (1989), la aceptación tiene que ver con una actitud positiva hacia el yo; reconoce y acepta múltiples aspectos de uno mismo, incluidos lo positivo y negativo; pero en general, la autoaceptación se refiere a que se siente positivo sobre quién es y de su vida, tanto pasada, presente, como futura. Ellis (1996/1999) también retoma el tema de autoaceptación incondicional de uno mismo (AI), asumiéndose desde sus debilidades o fortalezas de forma plena.

> En la autoaceptación, la gente sana en general está contenta de estar viva, se aceptan a sí mismos precisamente por estar vivos, y tienen cierta capacidad para disfrutar de sí mismos. Rehúsan medir su valía intrínseca por sus logros extrínsecos o por lo que otros piensen de ellos. Francamente eligen aceptarse a sí mismos de forma incondicional e intentan evitar clasificarse sobre quiénes o cómo son. Procuran disfrutar más que probarse. (Ellis y Bernard, 1990, p. 25)

El estudio de Chamberlain y Haaga (2001) evidenció como la autoaceptación incondicional correlaciona de manera positiva con la satisfacción con la vida y el bienestar, mientras que se correlaciona de manera inversa con la depresión, la ansiedad y el narcisismo.

> No importa con qué tipo de criterios se evalúen a sí mismos, tanto si estos son externos (éxito, aprobación), internos (personalidad o estabilidad emocional), o sobrenaturales (aceptación por Cristo o por Dios), sino que ellos son los que realmente eligen estos criterios. Por lo tanto, pueden aceptarse a sí mismos más elegantemente, sin ningún tipo de variable interviniente, simplemente porque han elegido hacerlo así. (Ellis y Bernard, 1990, pp. 38-39)

Si bien, existen factores genéticos que predisponen a ciertas características, como lo mencionan Sullivan et al. (2000), por ejemplo, si dentro de una familia, algún hermano, padre o madre padecen un factor negativo, existe de dos a cuatro veces más probabilidades de deprimirse que una persona que no tenga esos antecedentes; como se leía en el capítulo introductorio, la parte genética es muy fuerte, ya que también impulsa la parte intencional, que juega un papel muy importante en el mejoramiento continuo de la condición.

> [Las personas] no somos prisioneros ni de los genes, ni del ambiente. La pobreza, la alienación, las drogas, los desequilibrios hormonales y la depresión no dictan que haya que fracasar. La riqueza, la aceptación, la buena alimentación y el ejercicio no garantizan el éxito. Puede que el libre albedrío sea la fuerza más potente de las que dirigen el desarrollo de nuestros cerebros, y por lo tanto nuestras vidas. (Ratey, 2001/2002, p. 15).

La parte intencional impulsa al autoconocimiento y a la autoaceptación en la comprensión de las debilidades y fortalezas. Conocer acerca de cómo se procesa la información, cuál es el estilo de pensamiento es fundamental para la autoaceptación. “Un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo” (Esnaola et al., 2008, p. 70). De allí que, tener una mejor visión significa tener un claro autoconcepto.

Por lo tanto, entender la parte genética es un paso importante en el autoconcepto, comprender cuál es el estilo de pensamiento arroja herramientas útiles de conocimiento







de sí mismo. El tema de la dominancia cerebral o estilo de pensamiento muestran como el tema de los pensamientos, emociones y comportamientos se manifiesta dependiendo de la predisposición neurofisiológica de un individuo (Gutiérrez y Martín, 2021). Hughlings (como se citó en García, 1864) propuso la idea precursora del criterio de la dominancia cerebral del hemisferio líder, al afirmar que, en un gran porcentaje de personas, el lado izquierdo del cerebro es el que lidera, es más realista, y el lado derecho es el de las emociones e ideas. Es decir, el hemisferio derecho muestra más tendencia a la felicidad como placer.

Por su parte, Gómez et al. (2012) refiere que el procesamiento de los dos hemisferios puede ser establecido de la siguiente manera: por una parte, el hemisferio izquierdo procesa secuencialmente, paso a paso, además es lineal y temporal, reconoce que un estímulo viene antes que otro. El hemisferio izquierdo tiende a ser más realista, va al detalle.

Gardie (2000) trabaja los estilos de pensamiento y menciona, que el hemisferio izquierdo es más dado a los esquemas y las reglas y el hemisferio derecho es tendiente a las ideas y a las emociones. También refiere que las personas que poseen los cuadrantes de la zona límbica, representada por la parte inferior del cerebro muestran que piensan más en los otros, mientras que las frontales piensan más en sí mismos. Se enfatiza en que las personas del hemisferio izquierdo frontal son lógicas más racionales, prácticas, matemáticas, mientras que el organizado límbico es sistemático, metódico y esquemático. Dentro del hemisferio derecho está el cuadrante creativo frontal que define las ideas, la innovación y el ingenio y el cuadrante emocional límbico que es emotivo, afectivo, sensible. Entonces, el estilo de pensamiento emocional-creativo del hemisferio derecho tiene una menor tendencia al principio de realidad, o sea que son más propensos al sufrimiento referido a que sus expectativas de afecto y logro no siempre estarán de acuerdo con la realidad. De allí, que sería importante para la persona entender también su dominancia como un factor de principio de realidad frente a sus tendencias neurofisiológicas en sus predisposiciones.

Sin embargo, las defensas maduras tienen mucho que ver con el estilo de pensamiento de los individuos derivado de su personalidad, Gabalda (2013) menciona el estudio de Beck frente a la Socio-entropía, [que muestra dependencia social y búsqueda de apoyo, mientras que la Autonomía es una búsqueda permanente de libertad e independencia].

Es interesante ver como la socio-entropía está más relacionada con la zona cortical del cerebro, donde las personas con dominancia I y II tienen una tendencia hacia los otros. Gardie (2000) trabaja los estilos de pensamiento y refiere que las personas que poseen los cuadrantes de la zona límbica, representada por la parte inferior del cerebro muestra que piensan más en los otros, mientras que las frontales piensan más en sí mismos, en este caso serían las personas con pensamiento autónomo. (Bastidas-Erazo et al., 2018, p. 175)

Para identificar su estilo de pensamiento, puede diligenciar el cuestionario de Gardié (2000). Identifique su estilo dominante, que se denominará Estilo 1 (puntaje más alto) y su estilo subdominante, que se denominará Estilo 2 (segundo puntaje más alto).

Instrucciones

Elabore un proceso de autoevaluación de cada uno de los aspectos o actividades que aparecen a continuación de acuerdo con su desempeño en ellos. Utilice una escala numérica de 1 a 5 (ponga el número sobre la línea).



- Lo que hago mejor: 5
- Lo que hago bien: 4
- Lo que hago regular: 3
- Lo que hago menos bien: 2
- Lo que hago peor: 1

Nota: del grado de sinceridad depende la objetividad de esta prueba.

Cuadrante A superior izquierdo cerebral

1. Tengo Habilidades específicas en el campo de las matemáticas y las ciencias ____
2. Pienso que la mejor forma de resolver un problema es siendo analítico ____
3. Me inclino hacia la crítica en todos los asuntos ____
4. Tengo habilidades para solucionar problemas complejos de manera lógica ___
5. Antes de tomar algo como verdadero, lo compruebo, e indago otras fuentes ___
6. Tengo capacidad de comprender, y manipular números y estadísticas de acuerdo con un fin ___
7. Me gusta solucionar problemas inclinándome a conocerlos y buscar mediciones exactas ___
8. Tengo la capacidad frente a los problemas de razonar en forma deductiva, a partir de alguna teoría ___
9. Ante un problema; al descomponer las ideas las relaciono con la totalidad ____

10 Selecciono alternativas sobre la base de la razón-inteligencia; en oposición al instinto, a la emoción ___

Total: ___

Cuadrante B inferior izquierdo límbico

1. La planificación y la organización son prioritarias en mis actividades ___
2. Es importante para mí tener un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar ___
3. Acostumbro a escuchar las opiniones de los demás y a hacer aclaraciones ___

4. Prefiero las instrucciones específicas en lugar de aquellas generales que dejan muchos detalles opcionales ___

5. Pongo mucha atención en los pequeños detalles o partes de un proyecto ____

6. Tengo capacidad de control y dominio de mis emociones cuando elaboro un plan o proyecto ___

7. Pienso que trabajar con un método paso a paso es la mejor manera de resolver mi problema____

8. Tengo habilidades específicas en el manejo de auditorio o hablar en público ____

9. Formulo métodos o medios para alcanzar un fin deseado, antes de pasar a la acción ____

10. Tengo la capacidad de coordinar a las personas o de ordenar los elementos para lograr relaciones coherentes y armoniosas ____

Total: ____

Cuadrante C derecho inferior límbico

1. Prefiero trabajar en equipo que hacerlo solo ____

2. Es importante para mí estar en muchas oportunidades acompañado ____

3. Creo en la trascendencia humana, en algo superior o espiritual ____

4. Soy emotivo frente a las situaciones difíciles ____

5. A menudo actúo para solucionar problemas de tipo social ____

6. En muchas ocasiones prima más en mis decisiones, lo emotivo que lo lógico y lo racional ____

7. Disfruto, observo y me emociono frente a la belleza de la naturaleza ____

8. Tengo habilidades para percibir, entender, manipular posiciones relativas de los objetos en el espacio ____

9. Utilizo todos mis sentidos con frecuencia para resolver problemas (olfato, vista, gusto, tacto, oído) ____

10. Tengo la capacidad de desarrollar y mantener buena comunicación con diferentes tipos de personas ____

Total: ____

Cuadrante D derecho superior cerebral

1. Tengo interés muy fuerte o talento para pintar, dibujar, esquematizar, con la música, poesía, escultura, etc. ____

2. Tengo la capacidad de razonar en forma avanzada y creativa, siendo capaz de adquirir, modificar y retener conocimientos ____

3. Produzco nuevas ideas e innovaciones en mi trabajo ____

4. Tengo la capacidad de entender y hacer uso de imágenes visuales y verbales para representar semejanzas y diferencias ____

5. Tengo la capacidad de percibir y entender una problemática global sin entrar en el detalle de los elementos que la componen ____

6. A menudo mis mejores ideas se producen cuando no estoy haciendo nada en particular ____

7. Prefiero ser conocido y recordado como una persona imaginativa y fantasiosa ____

8. Puedo frecuentemente anticiparme a la solución de los problemas ____

9. Tengo la capacidad de utilizar o comprender objetos, símbolos y señales complejas ____

10. Utilizo el juego y el sentido del humor en muchas de mis actividades ____

Total: ___(Oyarse, 2008, pp. 108-110)

Por favor, identifique, de acuerdo con la siguiente información, su dominancia y subdominancia, acorde con los cuadrantes:

Cuadrante A: Lógico

Cuadrante B: Organizado

Cuadrante C: Emocional

Cuadrante D: Creativo

¿Cuál fue su estilo dominante? _____________

¿Cuál fue su estilo subdominante? _____________

Es posible que el resultado sea parecido o igual, por favor, escoja aquel con el que más se identifique y, a continuación, revise sus resultados a la luz de la teoría.

Ahora, responda la siguiente pregunta: ¿Cuál es su estilo de pensamiento y cómo son sus características cognitivas, emocionales y comportamentales?





Su estilo de pensamiento es Organizado-Emocional

¿Quiénes somos? Personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas. Desde la subdominancia emocional, personas sentimentales y apasionadas.

¿Qué necesitamos mejorar? La adaptación, el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante. Desde lo emocional, la implicación sentimental fuerte, el apego.

¿De qué debemos cuidarnos? Del estrés, pues puede desencadenar otras enfermedades, así que piensa primero: Antes de ofuscarte, primero está tu salud, cuídala para tu juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido; es un proceso mental que no vale la pena hacer. Desde lo emocional, los sentimientos pesimistas que puedan derivar de los sentimientos de apego.

¿Qué necesitamos potencializar? Siempre te recordarán y hablarán de ti por tu dedicación, tu tesón para seguir adelante, así sea paso a paso, también por tu habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos. Sobre todo, te recordarán por tu parte humana para liderar proyectos que empoderen a la gente. Desde lo emocional, la conexión y empatía con la gente.

Su estilo de pensamiento es Organizado-Lógico

¿Quiénes somos? Personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas. Desde la subdominancia, personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza.

¿Qué necesitamos mejorar? La adaptación, el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante. Desde la subdominancia lógica, la rigidez frente a las normas y los preceptos.

¿De qué debemos cuidarnos? Del estrés, pues nos puede desencadenar otras enfermedades, así que piensa primero: Antes de ofuscarte, primero está tu salud, cuídala para tu juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido; es un proceso mental que no vale la pena hacer. Desde la subdominancia lógica, la obsesión por algunas ideas y la queja.

¿Qué necesitamos potencializar? Siempre te recordarán y hablarán de ti por tu dedicación, tu tesón para seguir adelante, así sea paso a paso; también por tu habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos. Desde la subdominancia lógica, el tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales.

Su estilo de pensamiento es Emocional-Creativo

¿Quiénes somos? Personas empáticas, podemos sentir lo que los otros, con gran conexión. Desde la subdominancia, personas con muchas ideas, proyectos, sueños.

¿Qué necesitamos mejorar? El enfrentamiento a lo que nos causa temor, hay que dejar de huir de aquello que nos molesta y dar la cara, pese a las consecuencias emocionales, si es para nuestro crecimiento, hay que hacerlo. Desde la subdominancia creativa, de postergar, dejar sin concluir las ideas y proyectos.

¿De qué debemos cuidarnos? De la tendencia a la depresión, por la cantidad de emociones que podemos generar, cuando tenemos una situación difícil podemos exacerbar los sentimientos. Desde la subdominancia comprometernos, pero no alcanzar a hacer todas las ideas que teníamos en mente.

¿Qué necesitamos potencializar? Siempre te recordarán y hablarán de tu capacidad para entender el dolor de los demás, por ser capaz de escuchar a los otros y entender sus dilemas. Desde la subdominancia creativa, la inteligencia para dar diferentes soluciones, el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes.

Su estilo de pensamiento es Lógico-Creativo

¿Quiénes somos? Personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza. Desde la subdominancia, personas con muchas ideas, proyectos, sueños.

¿Qué necesitamos mejorar? La rigidez frente a las normas y los preceptos. Desde la subdominancia creativa, de postergar, dejar sin concluir las ideas y proyectos.

¿De qué debemos cuidarnos? La obsesión por algunas ideas y la queja. Desde la subdominancia comprometernos, pero no alcanzar a hacer todas las ideas que teníamos en mente.

¿Qué necesitamos potencializar? El tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales. Siempre lo recordarán y hablarán por su dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso; también por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos. Desde la subdominancia creativa, la inteligencia para dar diferentes soluciones, el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes.





Su estilo de pensamiento es Lógico-Organizado

¿Quiénes somos? Personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza. En la subdominancia, personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas.

¿Qué necesitamos mejorar? La rigidez frente a las normas y los preceptos. Desde la subdominancia, la adaptación, el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante

¿De qué debemos cuidarnos? La obsesión por algunas ideas y la queja. Desde la subdominancia, antes de ofuscarse, primero está su salud, cuídela para su juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido; es un proceso mental que no vale la pena hacer.

¿Qué necesitamos potencializar? El tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales. Siempre lo recordarán y hablarán por su dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso; también por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos.

Su estilo de pensamiento es Creativo-Lógico

¿Quiénes somos? Las personas creativas tienen muchas ideas, proyectos, sueños. Desde la subdominancia, personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza.

¿Qué necesitamos mejorar? Postergar, dejar sin concluir las ideas y proyectos. Desde la subdominancia lógica, la rigidez frente a las normas y los preceptos.

¿De qué debemos cuidarnos? Comprometernos, pero no alcanzar a hacer todas las ideas que teníamos en mente, por la ansiedad. Desde la subdominancia lógica, la obsesión por algunas ideas y la queja.

¿Qué necesitamos potencializar? La inteligencia para dar diferentes soluciones, el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes y desde la subdominancia lógica, el tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales.

Conocer los estilos de pensamiento o también llamada dominancia cerebral contribuye, en buena manera,a conocerse a sí mismo, y el comprender las debilidades y fortalezas de ese estilo llevan a auto-aceptarse, pero también a conocer y aceptar a los otros.

A continuación, un ejemplo de tipos de relación entre estilos de pensamiento (ver Tabla 7); después de aplicar los cuestionarios, revisar los tipos de relación que se pueden establecer entre los trabajadores y revisar las fortalezas de esta relación, tanto para la vida como para el trabajo. lo anterior le ayudará a ver las fortalezas de su equipo de trabajo.



Tabla 7

Tipos de relación entre estilos de pensamiento

Lógico y organizado	Lógico y creativo	Creativo y emocional
Relación entre el lógico y el organizado son aliados en cuanto a la toma de decisiones frente a reglamentos y normas.	Relación entre el lógico y el creativo son buenos amigos, mientras el creativo da las ideas, el lógico las pone en marcha, los proyectos liderados por ellos pueden tener un gran alcance.	Relación entre el creativo y el emocional son aliados porque confluyen ideas y emociones.
Necesitan ver el otro lado de su hemisferio donde hay ideas y cosas nuevas que innovar, de lo contrario podrían darse decisiones rígidas. Son muy buenos para planear y regular.	Necesitan una mirada más afectiva, para no pensar solo en ellos, sino ver los intereses y necesidades de los demás. Hacen un buen equipo si no dejan que la ansiedad de pensar en varias cosas a la vez y la obsesión de las pequeñas cosas estén presentes en la cotidianidad. La humanización, pensar en el otro, llevar a cabo lo que se quiere es una buena estrategia.	Necesitan ver el otro lado de su hemisferio porque deben organizarse y ser más realistas frente a los objetivos que se proponen, de lo contrario podría quedar en ideas y motivación. Son muy buenos para proponer y generar nuevos proyectos.

	Creativo y organizado	Lógico y emocional
Relación estilos de pensamiento	Relación entre el creativo y el organizado: el organizado puede coordinar al creativo, lo importante es que se comprendan, de lo contrario pensarían que están el uno en contra del otro. Serian una buena pareja en el trabajo y en lo afectivo, puesto que se complementan. Al creativo se lo convence a través del lenguaje organizado con apertura y al organizado, con ideas que tengan fundamentos y prospectiva. De lo contrario, se crearía una barrera inmediata.	Relación entre el lógico y el emocional: las deducciones del lógico pueden ser fuertes para la persona emocional, lo que llevaría a pensar al emocional que el lógico está en contra de lo afectivo. Lo ideal es que el lógico sea empático y el emocional sea más racional en sus relaciones. Al lógico se lo convence a través del lenguaje afectivo asertivo. Al emocional se lo convence desde lo racional empático. De lo contrario, se crearía una barrera inmediata.





Organizado y emocional
Relación entre el organizado y el emocional: son buenos amigos, se complementan, son confidentes. Pueden trabajar bien, pero suelen llevarse más por los sentimientos. Necesitan una mirada un poco más racional en momentos en donde sientan que sus emociones pueden dominarlos. Estar atentos frente al estrés y la tendencia a la depresión, porque la mirada emocional no deja ver el lado racional que puede mostrar muchas alternativas de solución. La tranquilidad, la adaptación y el enfrentamiento racional en el medio es la estrategia que se puede utilizar.

Posteriormente, analice los tipos deexpresión que se pueden generar en cada dominancia con las otras (ver Tabla 8). Con la Tabla 8 puede identificar los riesgos o debilidades de su equipo de trabajo.

Tabla 8

Estilos de pensamiento y tipos de expresión

Tipos de expresión + y - (dominancia cerebral o estilos de pensamiento)			
Expresión negativa -	**Comportamiento negativo**	**Expresión positiva +**	**Comportamiento**
Creativo no asertivo	Se expresa de manera agresiva, sin tener en cuenta la diferencia, el sentir del otro	**Creativo-Asertivo**	Se expresa de manera cortés, cuidando la diferencia, el sentir del otro
Creativo general	Se expresa de manera general, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de comprender del otro	**Creativo-Metódico**	Se expresa de manera procesual, cuidando la diferencia, la forma de comprender del otro
Emocional explosiva	Se expresa de manera irritable, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de actuar del otro	**Creativo-Afrontativo**	Se expresa de manera serena, cuidando la diferencia, la forma de actuar del otro
Emocional dependiente	Se expresa de manera adictiva, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de expresar afecto del otro	**Creativo-Autónoma**	Se expresa de manera emancipada, cuidando la diferencia, la forma de expresar el afecto del otro







Lógico dura	Se expresa de manera ofensiva, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de expresar ideas y emociones del otro	**Creativo-Firme**	Se expresa de manera atenta, cuidando la diferencia, la forma de expresar ideas y emociones del otro
Lógico parca	Se expresa de manera fría, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de entender y proceder del otro	**Creativo-Cercano**	Se expresa de manera comprensiva, cuidando la diferencia, la forma de entender y proceder del otro
Organizado complaciente	Se expresa de manera permisiva, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de esforzarse del otro	**Creativo-Confrontativo**	Se expresa de manera directa, cuidando la diferencia, la forma de esforzarse del otro
Organizado concienzuda	Se expresa de manera detallada, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de hacer del otro	**Creativo-Práctico**	Se expresa de manera práctica, cuidando la diferencia, la forma de ejecutar del otro
Misma dominancia Rechazo	Se expresa de manera reactiva, sin tener en cuenta la diferencia, la forma de hacer del otro	**Creativo-Aceptación**	Se expresa de manera comprensiva, cuidando la diferencia, la forma de ejecutar del otro

Posteriormente, en las Tablas 10 y 11, se mostrará la posición relacional de las dominancias frontales y luego las dominancias límbicas. Aquí usted podrá identificar las características más comunes que tiene una dominancia para comunicarse, enseñar, dialogar o establecer contacto con los otros. Usted se dará cuenta que existe una forma positiva y otra negativa. Usualmente, con la educación emocional existe más tendencia a puntuaciones más positivas, a comunicarse de manera más adecuada. Califique su equipo de trabajo teniendo en cuenta que 1 se acerca a los rasgos más negativos y 5 a los rasgos positivos, siguiendo el siguiente ejemplo, donde Pedro tiene una dominancia lógica y cómo es su relación con sus compañeras: emocional, creativo y organizado:



Tabla 9

Ejemplo

Pedro: Es un compañero de trabajo con dominancia lógica y tiende a comunicarse de la siguiente manera:

Dominancia Lógica

	Comunicación						**Relación**
María. Emocional (H.D)	Dureza	(5)	4	3	2	1	Firme
Ana. Creativa (H.D)	Dureza	5	4	(3)	2	1	Firme
Paola. Organizada	Parca (sombra, pertenecen al mismo hemisferio)	5	4	3	(2)	1	Cercana

Pedro tiende, por su estilo de pensamiento, a relacionarse de manera dura con las personas emocionales, lo que significa que puede, desde su forma práctica y racional de ver la vida, ser tajante, pero intrusivo sobre los sentimientos de los demás. Con el creativo también, pero este, al ser también frontal, no tendrá el mismo impacto. Con el organizado, puede ser más cercano porque su forma de ser procedimental puede ser beneficiosa para el lógico.

Tabla 10

Matriz de posición relacional entre dominancias frontales

A continuación, se verá como la dominancia Creativa actúa frente a las otras dominancias							
Dominancia Creativa							
	Comunicación negativa						**Comunicación-positiva**
Organizado (H.I)	General	1	2	3	4	5	Metódico
Lógico (H.I)	General	1	2	3	4	5	Metódico
Emocional	No Asertivo (sombra)	1	2	3	4	5	Asertivo
A continuación, se verá como la dominancia Lógica actúa frente a las otras dominancias							
Dominancia Lógica							
	Comunicación						**Relación**
Emocional (H.D)	Dureza	1	2	3	4	5	Firme
Creativo (H.D)	Dureza	1	2	3	4	5	Firme
Organizado	Parca (sombra)	1	2	3	4	5	Cercana





Tabla 11

Matriz de tipos de comunicación entre dominancias limbicos

Dominancia Organizada							
	Comunicación -						**Comunicación+**
Emocional (H.D)	Complaciente	1	2	3	4	5	Afrontativa
Creativo (H.D)	Complaciente	1	2	3	4	5	Afrontativa
Lógico	Concienzuda (sombra)	1	2	3	4	5	Práctica
Dominancia Emocional							
	Comunicación -						**Comunicación+**
Organizado (H.I)	Dependiente	1	2	3	4	5	Autónoma
Lógico (H.I)	Dependiente	1	2	3	4	5	Autónoma
Creativo	Explosivo (sombra)	1	2	3	4	5	Confrontativo



Finalmente, en la Tabla 13 se puede observar la posición relacional, que orienta la comunicación con personas que tienen las mismas dominancias. Si en un equipo de trabajo existen varias personas con la misma dominancia, puede suceder una relación negativa o positiva. En un ejemplo, si todo el equipo de trabajo es organizado, puede existir niveles de rechazo o de aceptación, por lo tanto, usted puede puntuar sobre los otros compañeros cuál es ese nivel (ver Tabla 12).

Tabla 12

Ejemplo de dominancias organizadas en un mismo equipo de trabajo

Organizado Paola respecto a Pedro	Rechazo por similitud	1	(2)	3	4	5	Aceptación
Organizado Pedro respecto a Paola	Rechazo por similitud	1	(2)	3	4	5	Aceptación

Organizado Carlos respecto a Patricia	Rechazo por similitud	1	2	3	4	(5)	Aceptación
Organizado Patricia respecto a Carlos	Rechazo por similitud	1	2	3	4	(5)	Aceptación

Tabla 13

Matriz de tipos de posición relacional entre la misma dominancia

Dominancia Organizada	**Comunicación - (Espejo)**						**Comunicación + (Espejo)**
Organizado	Rechazo	1	2	3	4	5	Aceptación
Dominancia Emocional		1	2	3	4	5	
Emocional	Rechazo	1	2	3	4	5	Aceptación
Dominancia Creativa							
Creativo	Rechazo	1	2	3	4	5	Aceptación
Dominancia Lógica		1	2	3	4	5	
Lógico	Rechazo	1	2	3	4	5	Aceptación

Mapa de tipos de comunicación

El mapa se creó para ver de forma gráfica la percepción que tiene una persona respecto a su comunicación con su círculo social, familiar y/o laboral.

Seguir los siguientes pasos para crear su mapa:

1. Ubicar en el mapa las personas (familia, compañeros, amigos) y sus respectivas dominancias, teniendo en cuenta que en el centro va la suya.
2. Ubicar las flechas (ver Tabla 13) de su percepción frente a su tipo de comunicación con quienes se relaciona, después de haber realizado los ejercicios anteriores.
3. Realizar una narración frente a lo que muestra el mapa.
4. Crear un cuadro de estrategias para promover algún tipo de comunicación que genere una relación protectora.







Tabla 14

Escala de calificación

Escala para calificación				
Identifica plenamente mi forma de expresarme	Identifica medianamente mi forma de expresarme	Identifica un poco mi forma de expresarme	No identifica mi forma de expresarme	Identifica plenamente mi forma de expresarme
Negativo 1	2	3	4	5 positivo
Relación de riesgo alto	Riesgo medio	Riesgo bajo	Sin riesgo	Relación protectora

El color azul refleja una relación positiva, conectada y protectora y se resuelve el conflicto ágilmente.

El color verde refleja una relación buena, no muy conectada pero sana, se resuelve el conflicto ágilmente.

El color amarillo refleja una relación donde hay varias situaciones en las cuales emerge el conflicto, pero suele solucionarse.

El color naranja refleja una relación donde hay varias situaciones en las cuales emerge el conflicto, y no suele resolverse.

El color rojo refleja una relación donde hay varias situaciones en las cuales emerge el conflicto, no suele solucionarse y suele existir enfrentamiento de manera frecuente.

Mapa de comunicación

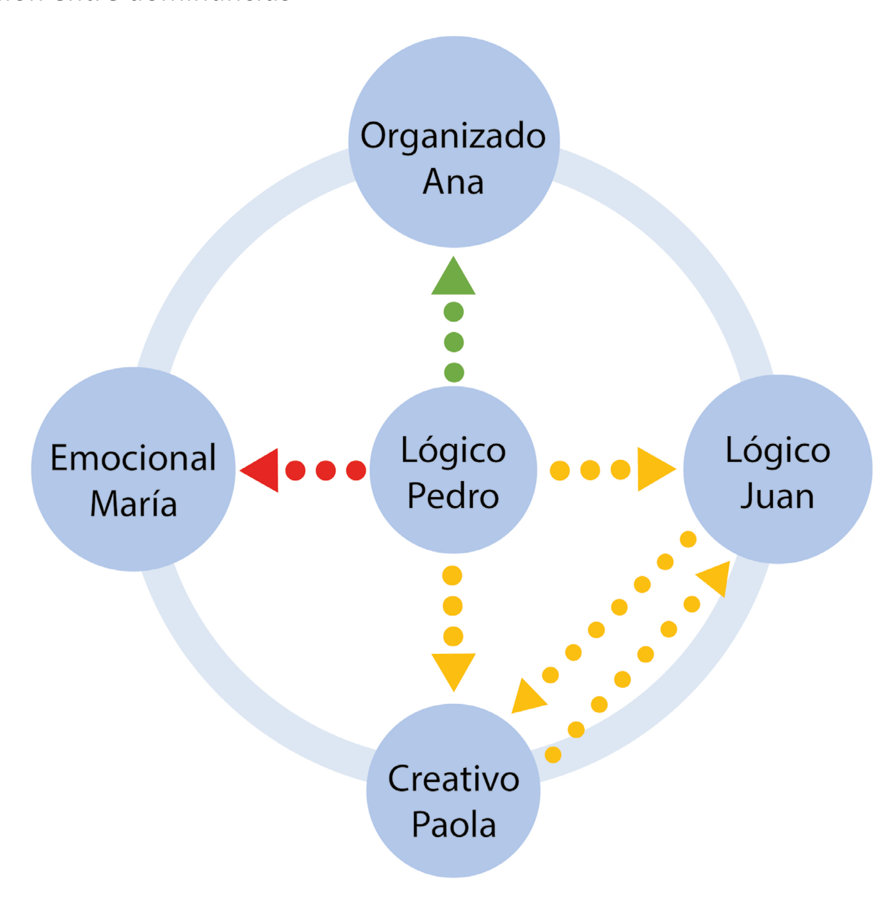
Familia: X **Amigos: X** **Compañeros de trabajo: X**

El siguiente mapa muestra la relación del jefe con las personas que tiene a cargo: Pedro es un jefe de dominancia Lógica, su relación con Ana es buena, no muy cercana, pero se resuelven los conflictos de manera ágil. Con Paola y con Juan, suelen existir más confrontaciones, pero se resuelven. Sin embargo, la relación con María es más compleja, sus estilos de pensamiento son muy diferentes y eso los conflictúa al momento de entregar tareas y responder a situaciones de alto estrés. De allí que, se requiere la zona de escucha para canalizar la situación (ver Figura 8).



Figura 8

Comunicación entre dominancias



El suelo y los árboles. El cerebro y la mente

De acuerdo con el Sistema de Información Ambiental de Colombia (SIAC, s.f.), el suelo es "un componente fundamental del ambiente, natural y finito, constituido por minerales, aire, agua, materia orgánica, macro y microorganismos que desempeñan procesos permanentes de tipo biótico y abiótico, cumpliendo funciones vitales para la sociedad y el planeta" (párr. 1). Así, también el cerebro está en función tanto de la mayoría de los órganos del cuerpo como de todo lo que sucede alrededor; igualmente, los árboles, se considera que cada uno es un mundo; sin embargo, científicos botánicos han encontrado una relación con su contexto.

> Pero ¿por qué los árboles son seres sociales, por qué comparten sus alimentos con ejemplares de su misma especie y miman a sus competidores? Las razones son las mismas que en la sociedad humana: juntos funcionan mejor. Un árbol no hace un bosque, no es capaz de crear un clima local equilibrado, está expuesto al viento y a las inclemencias del tiempo. Sin embargo, los árboles juntos crean un ecosistema que amortigua el calor y el frío extremos, almacena cierta cantidad de agua y produce un aire muy húmedo. En un entorno así los árboles pueden vivir protegidos y hacerse viejos. Para conseguirlo la comunidad debe mantenerse a cualquier precio (...).
>
> Ellos también se preocupan por sus congéneres, ayudan a los enfermos y débiles e, incluso, les cuesta dejar atrás a los miembros que han muerto. (Wohlleben, 2016, p. 13)




Contenido

A su vez, el cerebro es una masa de tejido nervioso que pesa alrededor de 1400 kg., es el órgano más importante y es el encargado de controlar y regular funciones vitales como la sed y funciones superiores como la conducta. De acuerdo con Damasio (2018), el cerebro construye una mente, y hace que esa mente sea consciente. Pero el cerebro también cumple funciones vitales para la sociedad y el planeta, no es un órgano encapsulado en la cabeza como un ordenador, equivale a la relación con lo que lo rodea.

> La cognición está enactivamente encarnada. “Enactiva” es una etiqueta que utilizo aquí en su sentido literal ya que la cognición es algo que producimos por el acto de manipular, por medio de una manipulación activa: es el principio fundacional de lo que es la mente. Como traté de mostrar anteriormente, esto implica una profunda co-implicación, una co-determinación entre lo que parece estar afuera y lo que parece estar adentro. En otras palabras, el mundo ahí afuera y lo que hago por estar en ese mundo son inseparables. (Varela, 2010, p. 5)

Esos tipos de relación se dan de acuerdo con los tipos de suelo y cómo pueden ser útiles para los demás. Un suelo arenoso tiene unos componentes especiales para que crezcan determinadas plantas, como el romero, la salvia; en un suelo arcilloso, el sauce, el nogal; en un suelo margoso, el sauco; lo anterior lleva a entender aún más aquello de la diversidad, pues cada suelo es capaz de ser el ancla para la vida de muchos otros seres vivos, si bien no producen lo mismo, permiten que el paisaje sea variado y lleno de opciones que hacen del mundo un lugar más productivo, bello y útil. De acuerdo con lo anterior, existen suelos con diferentes cualidades que determinan el crecimiento de ciertas plantas, de la misma manera, el cerebro y sus cuadrantes tienen propiedades, así como el suelo para las plantas.

Predominancias que se pueden potenciar desde lo que son, por ejemplo, si se desconoce el suelo arenoso y no se plantará en él por sus características, se perdería una planta exquisita; si se desconoce a un creativo, se estaría perdiendo un nuevo invento, una idea genial que podría cambiar el curso de la organización. Se sabe con certeza que los colegios no están diseñados para personas creativas, ya que la enseñanza se basa en esquemas, pasos y pautas, lo que lleva a estas personas a ser ansiosas debido a sus características neurofisiológicas.

Por lo tanto, conocer el suelo, conocer la dominancia cerebral sirven para saber cómo nutrir la planta, cómo nutrir o educar la mente. Si bien, en este momento, ya con edad madura se cuenta con un árbol, el árbol de nuestra vida, que se ha forjado muchas veces con grandes dificultades, pero a pesar de tener unas pautas sólidas, al parecer inamovibles, hay posibilidad de mejora y crecimiento.

A continuación, puede comenzar a trabajar con su programa de bienestar.



Entrenamiento I

Figura 9

Primer entrenamiento



Han pasado 10 años y ha decidido escribirle una carta a su Yo actual, para contarle que un día, además de dar tiempo a los demás, a su trabajo, a sus estudios, decidió invertir en usted y en su salud mental.

Para escribir esta carta, tenga en cuenta dos momentos, el primero de reflexión y el segundo de aplicación:

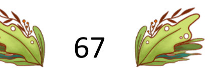
1. Reflexione sobre los siguiente:
   - El tema de dominancia y sus estilos de pensamiento de acuerdo con el video.
   - Sus características principales, primero las debilidades y posteriormente las cualidades de su estilo de pensamiento.
   - La Tabla 7: Relación entre estilos de pensamiento, piense qué tipo de relación puede construir usted con quienes lo rodean.
   - La Tabla 8: Estilos de pensamiento y tipos de expresión, piense cómo trabaja en su vida para superar la comunicación negativa y lograr la comunicación positiva.
   - Después de reflexionar sobre los anteriores puntos, aplique estos conocimientos en su vida, ejemplo: comunicándose con un amigo, con su jefe inmediato, su pareja, sus hijos.
2. Ahora sí relate a su Yo actual, por medio de la **carta**, cómo pudo aplicar lo aprendido en su vida; mencione por qué es importante aceptarse, y así ser paciente consigo mismo, y entender que educar su estilo de pensamiento es cuestión de tiempo e intencionalidad, que muchas veces es para toda la vida. Aún así, usted es consciente de que, para tener mayor bienestar, lo importante es conocerse, aprender y reaprender constantemente.







Redacte aquí su carta:



Para su mapa:

Al final de este libro, usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar, para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente:

¿Cuál es su estilo de pensamiento?

____

____

____

____

En una frase: ¿en qué le aporta este estilo de pensamiento?

____

____

____

____

Capítulo II

Cre-Ser crecimiento personal y fortalezas



"Mi fortaleza trasciende desde lo profundo de mi alma, mi sentido vital"

Ryff (1989) menciona que, en el crecimiento personal, se tiene una sensación de desarrollo continuo; se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, se da cuenta de su potencial, ve una mejora en sí mismo y comportamiento a lo largo del tiempo, está cambiando en formas que reflejan autoconocimiento y efectividad; igualmente, cuando no se piensa en un crecimiento personal, se provoca un sentimiento de estancamiento personal, carece de sentido de mejora o expansión en el tiempo, se siente aburrido y desinteresado con la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos. “Es decir, uno fácilmente se ve a sí mismo como estático, formado, inerte, inamovible, e incambiable, y una percepción tal crea ciertamente barreras para el crecimiento” (Grieger, 1990, p. 83).

El crecimiento personal es una mirada a un ser humano en proceso de mejora, no un ser detenido, pese a las predisposiciones genéticas y a las circunstancias; se sabe que la parte intencional es definitiva en conseguir o lograr mejorar la percepción de sí mismo y, por ende, los pensamientos y comportamientos que llevarán a tener un funcionamiento óptimo, unas relaciones más saludables y sostenibles en el tiempo. Asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona, el funcionamiento positivo óptimo necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, se define también como la “sensación de continuo crecimiento y desarrollo como persona” (Ryff y Keyes, 1995).

Los conceptos de crecimiento personal y fortalezas están ligados íntimamente, tanto así que, de acuerdo con Seligman (2011), una vida autentica de bienestar se da cuando se emplean las fortalezas y virtudes. Así, una de las fortalezas que se puede mencionar es el optimismo; en la clínica Mayo, de Rochester, Minnesota, seleccionaron a 839 pacientes que habían asistido a consulta durante cuarenta años; a ellos les aplicaron una serie de pruebas tanto psicológicas como físicas y una de ellas fue el rango de optimismo. Los optimistas mostraban una longevidad de 19 % mayor con respecto a los pesimistas.

Por otra parte, también es importante diferenciar entre capacidades y fortalezas, de acuerdo con Cabrera-Gómez et al. (2020),

> las capacidades son más innatas (…). Se tiene o no se tiene y tienen que ver con el talento en la música, el teatro, las artes, la ingeniería, etc.; como quien nace con una voz propicia para el canto. Las fortalezas, en cambio, son rasgos morales que pueden forjarse, echar raíces y florecer. (…). Siendo las fortalezas rasgos morales es posible trabajarlos, son cuestión de voluntad, de toma de decisiones. Desarrollar las fortalezas y emplearlas en la vida diaria es más bien una cuestión de tomar decisiones. (p. 227)

Las fortalezas se consideran los caminos por los cuales se puede llegar hasta una virtud; las virtudes se clasificaron de acuerdo con Seligman (2012, como se citó en Cabrera-Gómez et al., 2020), a saber: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Por ejemplo, el interés, la flexibilidad, la creatividad son vías para llegar a ser virtuoso, es decir, la sabiduría.

Antes de introducir los puntos fuertes, se dará una breve explicación de las virtudes. La primera es la sabiduría y el conocimiento, que incluye el uso racional de las emociones, desde las más simples hasta las más complejas, es decir, desde la curiosidad por el mundo hasta ver el mundo futuro. Esto puede estar relacionado con una mentalidad de crecimiento. Dweck (2007) menciona la diferencia entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento:



la primera, la creencia de que las habilidades son fijas y perduran en el tiempo, y la segunda, sobre la flexibilidad, pero requiere esfuerzo y tiempo.

Según Ben-Shahar (2011), la base es aprender, disfrutar, disfrutar aprendiendo, trabajar y ser más persistentes en sus esfuerzos, se puede decir que se valora más los desafíos y sienten curiosidad, que es la base de la sabiduría y el conocimiento; realizan esfuerzos para seguir aprendiendo y también acceder a la mayor fuerza de la virtud y la perspectiva, a medida que avanzan e imaginan cosas nuevas para su vida. Es importante recalcar que la sabiduría no lo conoce todo. Wich y Sutcliffe (2007) argumentan que las personas exitosas aceptan la incertidumbre y no temen admitir que no saben.

La segunda virtud es el valor que, según Seligman (2011, como se citó en Cabrera-Gómez et al., 2020), refleja el ejercicio consciente de la voluntad hacia nobles fines, que se pueden alcanzarán o no. Implica afrontar una fuerte adversidad y pasar de una fortaleza a la anterior. El valor radica en no estar a la altura de la situación y seguir adelante a pesar de las decepciones. Al respecto, Cabrera-Gómez et al. (2020) mencionan:

> Personajes como Thomas Edison que registro 1093 patentes incluidas la bombilla, el fonógrafo, el telégrafo y el cemento, cuando le decían que había fracasado 10000 veces mientras había estado trabajando en uno de sus inventos, el respondía: no he fracasado, simplemente he encontrado diez mil formas que no han funcionado y a través de su valor obtuvo muchos logros. (p. 227)

La tercera virtud es la justicia, que se refiere a la relación de una persona con grupos más grandes, como la familia, la comunidad, la nación y el mundo. La justicia está muy relacionada con los demás, Lybomirsky (2008) afirma que, personas propensas a la depresión tienen una vulnerabilidad psicológica con respecto a lo que les sucede con otras personas y todo tipo de cosas. Se basan en pensamientos y creencias propensos al miedo que conducen a pensamientos negativos automáticos. El fracaso también puede conducir a la depresión. Lyubomirsky (2008) también manifiesta que la mala comunicación social, la timidez y el retraimiento son factores de alto riesgo. Superar las creencias y pensamientos negativos depende de un componente de alto valor que tiene una persona para lidiar con lo que le sucede (Cabrera-Gómez et al., 2020).

La cuarta virtud es la trascendencia, según Seligman (2011), se refiere a la fortaleza emocional, que conecta a las personas con algo superior, sentido de la vida relacionado con el disfrute de la belleza, la excelencia, la gratitud, la esperanza, el optimismo, el propósito, el perdón, un sentido de gratitud, humor y entusiasmo. Lo anterior habla de las emociones positivas, fruto de los pensamientos positivos; sin embargo, estas se basan en lo mencionado en los párrafos anteriores, en un 40 % que son intención y voluntad y esto tiene relación directa con el pensamiento, parte cognitiva, inteligencia emocional, pensamiento y el conocimiento, y la cognición en el lenguaje (Cabrera-Gómez et al., 2020). Según Escutia (2008), el lenguaje refleja cómo se forma un fenómeno y la imagen que surge de él; Pinker (como se citó en Escutia, 2008), neurocientífico cognitivo de la Universidad de Harvard, afirmó que las imágenes son de una mente dotada del desarrollo de una serie de ideas (objetos, eventos, estados, lugar, tiempo, causalidad, intención, etc.) El propio autor define que las imágenes se basan en la realidad reordenada por la mente, por lo tanto, una misma cosa puede ser vista de diferentes maneras, como se evidencia en el vocabulario y la gramática (Cabrera-Gómez et al., 2020).





La quinta virtud es la templanza, para Cabrera-Gómez et al. (2020):

> La templanza, como se había visto el valor refleja el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables que no se sabe si serán alcanzados, pero este ejercicio de voluntad requiere templanza, según Seligman a través del concepto de la pauta explicativa da un ejemplo y dice que un compositor puede tener el talento como Mozart y tener el deseo de alcanzar grandes cosas, pero si cree que no lo va a lograr, no lo hará, no lo intentará con la suficiente fuerza y valor. El autor menciona que la pauta explicativa optimista es la clave de la constancia y menciona que la persona debe tener: Aptitud, Motivación y optimismo; la aptitud ha sido tomada como algo innato pero explorado y trabajado o desarrollado a través del entrenamiento, la motivación desde el punto de vista intrínseco o extrínseco, pero más bien visto desde el punto de vista intrínseco porque va ligado al optimismo, lo que significa que a pesar de las adversidades, la persona sale adelante, le da una pauta explicativa real a lo que le sucede, o sea desde una perspectiva positiva y mejora su actitud frente a lo que pasa en la vida. (p. 228)

La sexta virtud es la humanidad y el amor, esta virtud se expresa en la interacción social positiva con los demás, en forma de bondad, generosidad, amar y dejarse amar. Si se piensa en personajes como la Madre Teresa de Calcuta, Jesucristo, San Francisco de Asís, que ayudaron a los más pobres, se puede evidenciar la virtud de la humanidad y el amor. Michel Norton, profesor de la Universidad de Harvard, menciona como los comportamientos altruistas mejoran tanto el bienestar propio como el de los demás; el profesor refiere que las mejores personas son aquellas que invierten en los demás, tanto en actos como en cosas materiales, que estas no sean entregadas indirectamente, sino compartidas (Cabrera-Gómez et al., 2020).

> Lyubomirsky menciona el estudio sobre felicidad y dinero donde tomaron dos grupos de personas y les entregaron dos sobres de dinero con diferentes formas de emplearlos, los del grupo A, debían gastarlo en ellos mismo, los del grupo B en otros, y así lo hicieron, al final de la tarde cuando los investigadores les preguntaron al grupo B, como se sentían, estos respondieron que más felices que en la mañana, los del grupo A, se sentían igual; este estudio se ha realizado alrededor del mundo, mostrando que la humanidad y el amor le dan sentido y propósito a la existencia, le da trascendencia, tanto así, que provoca una felicidad mantenida. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

Las virtudes definidas por Seligman, en su libro *La vida que florece,* son una serie de fortalezas; las cuales se nombrarán y explicarán a continuación:

- Sabiduría y conocimiento: ‘Contienen fortalezas cognitivas para adquirir y usar el conocimiento’ son la curiosidad, creatividad, juicio, amor por aprender, perspectiva.

- Valor: ‘Contienen fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual necesario para lograr metas a pesar de los obstáculos, ya sean estos externos o internos’ son la valentía, perseverancia, honestidad, ánimo.

- Humanidad: ‘Contienen fortalezas interpersonales que se basan en el cuidar y hacerse cercano a los demás’ y son el amor, amabilidad, inteligencia social.





- Trascendencia: 'Contiene las fortalezas que construyen conexiones con el universo que nos rodea y proporciona sentido a la vida individual' así como la apreciación por la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad.

- Templanza: 'Contiene las fortalezas que protegen al individuo frente a los excesos' así como la prudencia, humildad, autorregulación, perdón.

- Justicia: 'Contiene las fortalezas cívicas que sustentan una vida social saludable entre los individuos' así como la justicia, liderazgo, trabajo en equipo. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

A continuación, se explicará cada virtud con sus fortalezas:

1. Virtudes: sabiduría y conocimiento

"La sabiduría se la encuentra desde seis vías desde la más básica hasta la más compleja desde el punto de vista evolutivo, por ello se toma en primera medida la curiosidad y finalmente la perspectiva" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

a. Fortalezas: curiosidad e interés por el mundo

La persona siente intriga frente al mundo, ya sea global o específica, la inquietud puede ser por el Universo o por el sol, tiene que ver con el dinamismo, por ello lo contrario sería una persona que no muestra rasgos de inquietarse y tiende a aburrirse fácilmente. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228)

b. Fortalezas: amor por aprender

"El amor por aprender siempre cosas nuevas, estudiar, ilustrarse, leer lo que ve a su alrededor, ser experto en un tema y profundizar en él" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

c. Fortalezas: juicio/pensamiento crítico/mentalidad abierta

"La capacidad de análisis, apertura de pensamiento, utilizar la razón para indagar en la verdad desde una orientación realista" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

d. Fortalezas: ingenio/originalidad/inteligencia practica/perspicacia

"Tiene que ver con la creatividad y define tener un comportamiento nuevo para alcanzar un objetivo, se le denomina también inteligencia práctica" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

e. Fortalezas: perspectiva

"Sabe dar consejos acertados acerca de la vida, ayuda a solucionar problemas desde una visión amplia y flexible" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).







2. Virtud: valor

"Las fortalezas que lo componen se evidencian en adversidades y hacia objetivos existenciales, se habla de héroes que la ejemplifican, así como Jesucristo, Mandela, la Hermana Sor Teresa de Calcuta" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

a. Fortalezas: valor y valentía

A pesar del dolor, las fuertes dificultades, tiene que ver con el riesgo incluso físico por defender un ideal, un bien común. La valentía asume la emoción del temor y pese a ella sigue adelante, la enfrenta a pesar de las consecuencias físicas y emocionales que ello puede llevar sin perder la dignidad. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228)

b. Fortalezas: perseverancia/laboriosidad/diligencia

Se evidencia la flexibilidad en la persona a pesar de que sea un proyecto o una tarea de gran dificultad y lo hace con buen humor a pesar de lo extenuante que pueda ser y casi no tiene quejas de ello. No es perfeccionista, es realista. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229)

c. Fortalezas: integridad/autenticidad/honestidad

"La persona dice la verdad no solo con las palabras sino con los actos, es coherente, por ello actúa de forma genuina sin ser pretensioso y cumpliendo sus promesas" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

d. Fortalezas: esperanza/optimismo/previsión

Previsión "optimista del futuro, donde se espera que cosas buenas pasaran en la vida, viendo el lado bueno de los acontecimientos" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

3. Virtud: humanidad y amor

"Es la actitud positiva con quienes le rodean en el ámbito familiar, social, laboral, etc." (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 228).

a. Fortalezas: bondad y generosidad

"La persona con esta fortaleza está dispuesta a hacer un favor, piensa en el beneficio a los demás, se interesa por los otros. Tiene don de servicio y de cuidado" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

b. Fortalezas: amar y dejarse amar

"La persona tiene vínculos fuertes con quienes le rodean, da y se da permiso para recibir amor. Valora las relaciones con los otros" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).







c. Fortalezas: inteligencia social/inteligencia personal/inteligencia emocional

"Define el conocimiento de sí mismo y de los demás, reconociendo sus sentimientos y actuando en consecuencia. Es una habilidad social y permite mejorar el propio comportamiento, conducir las emociones" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

4. Virtud: justicia

"Destaca el papel de la persona dentro de un grupo, su rol, su relación con los otros" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

a. Fortalezas: civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad

"Se refiere a una persona dedicada y reconocida como comprometida, respetuosa con la autoridad siendo crítico" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

b. Fortalezas: imparcialidad y equidad

"La persona no está fijada en estereotipos ni prejuicios, prefiere darle una oportunidad a la gente, respeta las diferencias" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

c. Fortalezas: liderazgo

"La persona tiene capacidad para la organización de proyectos, de empoderarse de una idea y hacerla realidad. Es capaz de movilizar a un grupo y que se cumplan los objetivos propuestos sin dificultades" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

5. Virtud: templanza

"La persona no se deja llevar por su necesidad de placer y poder, sino que puede postergarlo para procesar mejor su decisión" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

a. Fortalezas: autocontrol

"Puede evitar problemas porque puede medir con anticipación que consecuencia le traerá, regula sus emociones para no caer en depresión o euforia" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

b. Fortalezas: prudencia/discreción/cautela

"Son cuidadosos en la toma de decisiones, cuidan sus pensamientos y por ende sus comportamientos para actuar de tal forma que no perjudiquen a nadie ni nada. Son críticos, con visión de futuro, pero pensando en los demás" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

c. Fortalezas: humildad y modestia

"No tiene que hablar de sus logros para ser reconocido, no pretende presumir y considera que no es importante estar contando sus éxitos o sus logros" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).







e. Fortalezas: perdón y clemencia

"La persona con esta fortaleza evita o da otra oportunidad a quienes le han causado un mal, por ello sus pensamientos y actuaciones son más positivas porque no se llenan de resentimientos, ni venganzas" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

6. Virtud: trascendencia

"La persona considera su vida como un camino de crecimiento interior en pro de una evolución emocional" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

a. Fortalezas: disfrute de la belleza y excelencia

"Apreciar la belleza de todas las cosas, con capacidad de asombro de su entorno" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

b. Fortalezas: gratitud

"La persona aprecia la vida y todo lo que le rodea, a pesar de circunstancias difíciles o adversidades encuentra agradecimiento por la vida" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

c. Fortalezas: espiritualidad/religión/fe/religiosidad

"La persona tiene una creencia sobre la vida, su vida tiene un sentido, una finalidad. La persona tiene una filosofía de vida y actúa conforme a ella" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

d. Fortalezas: picardía y sentido del humor

"La persona ve el lado amable de la vida, se ríe con frecuencia y provoca el humor en los otros, dejando un ambiente de alegría" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).

e. Fortalezas: brío/pasión/entusiasmo

"Contagia a los demás de sus ganas de trabajar, siempre está activo, motivando a los otros. La persona se ve llena de vida" (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 229).





Entrenamiento 2

¿Cómo aplicar las fortalezas en su vida cotidiana?

Por tres días, durante la semana, va a hacer uso de su fortaleza representativa consigo mismo y con quienes lo rodean, de la siguiente manera:

A continuación, encontrará una serie de ejercicios, escoja el que esté de acuerdo con su fortaleza representativa de carácter.

1. Piense como la va a utilizar.

2. Sea muy consciente en el momento de utilizar su fortaleza, es importante su atención plena en este ejercicio.

3. Dedique el tiempo necesario para observar si esta fortaleza se esté manifestando.

4. Registre el ejercicio según las indicaciones.

Ejercicios para las virtudes y fortalezas

Recuerde que, antes de escoger su ejercicio, debe tener muy clara su fortaleza representativa; para ello, entre a la página del instituto VIA: http://www.viacharacter.org/www/ o desarrolle el cuestionario de fortalezas del libro: *La vida que florece* de Seligman (2011), como se presenta a continuación:

Cuestionario de fortalezas (Seligman, 2011)

Piense en cómo ha actuado en las situaciones reales que se describen a continuación, en el último mes (cuatro semanas). Las preguntas se refieren a conductas que la mayoría de la gente encuentra deseables, pero queremos que responda solo en términos de lo que realmente hizo. Lea cada una y luego elija una según su criterio.

Todas las preguntas deben ser completadas con una "x" en este cuestionario.

1.
a) La afirmación: "siempre siento curiosidad por el mundo" es

Muy propia de mí 5. __ Propia de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) "Me aburro con facilidad" es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mi 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ___________

2.
a) La afirmación: “me emociono cuando aprendo algo nuevo “es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Nunca me desvió de mi camino para visitar museos u otros lugares educativos” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mi 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mi 4. __ Impropio de mi 5. __

Sume el total delas dos preguntas y anote el resultado aquí_________

3.
a) La afirmación: “cuando la situación lo exige, soy un pensador altamente racional” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Tiendo a emitir juicios precipitados” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de lasdos preguntas y anote el resultado aquí___________

4.
a) “Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “La mayoría de mis amigos son más imaginativos que yo” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de lasdos preguntas y anote el resultado aquí _____________

5.
a) “Independientemente de la situación social, soy capaz deencajar” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “No se me da demasiado bien advertir lo que sienten otras personas”

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ______________



6.
a) “Siempre soy capaz de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Los demás pocas veces me piden consejos” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

7.
a) “A menudo defiendo mi postura ante una oposición fuerte” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “El dolor y el desengaño suelen vencerme” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

8.
a) “Siempre acabo lo que empiezo” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Me distraigo mientras trabajo” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

9.
a) “Siempre mantengo mis promesas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Mis amigos nunca me dicen que soy realista” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

10.
a) “El mes pasado ayudé voluntariamente a un vecino” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Raras veces me emociona tanto la buena suerte de los demás como la mía propia” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

11.
a) “Hay personas en mi vida que se preocupan tanto por mis sentimientos y bienestar como por los suyos propios” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Me cuesta aceptar el amor de los demás” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

12.
a) “Doy lo mejor de mí en el trabajo en grupo” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Me cuesta sacrificar mis propios intereses en beneficio de los grupos a los que pertenezco”

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

13.
a) “Trato a las personas con igualdad independientemente de quienes sean” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Si alguien no me cae bien me cuesta tratarlo con justicia” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________




14.
a) “Siempre consigo que los personas cumplan su cometido sin insistir en exceso” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “No se me da demasiado bien organizar actividades de grupo” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ______________

15.
a) “Controlo mis emociones” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Me cuesta mucho hacer régimen” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ______________

16.
a) “Evito actividades que resulten físicamente peligrosas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “A veces me equivoco al elegir amistades y relaciones” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ______________

17.
a) “Cambio de tema cuando la gente me halaga” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Suelo hablar de mis logros” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí ______________



18.
a) “El mes pasado me he emocionado por la excelencia en música, arte, teatro, deporte, ciencia o matemáticas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “No he creado nada bello el año pasado” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

19.
a) “Siempre digo gracias, incluso por pequeñas cosas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Raras veces me detengo a dar las gracias” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

20.
a) “Siempre veo el lado bueno de las cosas” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Raras veces tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

21.
a) “Mi vida tiene un propósito fuerte” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “No siento una vocación en la vida” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________





22.
a) “Siempre pienso que lo pasado, pasado está” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Siempre intento desquitarme” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

23.
a) “Combino el trabajo con la diversión en la mayor medida posible” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Raras veces digo cosas divertidas” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

24.
a) “Me involucro por completo en todo lo que hago” es

Muy propio de mí 5. __ Propio de mí 4. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 2. __ Impropio de mí 1. __

b) “Muchas veces me siento decaído” es

Muy propio de mí 1. __ Propio de mí 2. __ Neutra 3. __ Poco propio de mí 4. __ Impropio de mí 5. __

Sume el total de las dos preguntas y anote el resultado aquí _____________

Ahora, ubique en cada número que aparece desde el principio del cuestionario, la fortaleza correspondiente:

1. Curiosidad.

2. Amor por el conocimiento.

3. Juicio/ pensamiento crítico/ mentalidad abierta.

4. Ingenio/ orientación.

5. Inteligencia social/ inteligencia personal.





6. Perspectiva.
7. Valor y valentía.
8. Perseverancia.
9. Integridad/autenticidad.
10. Bondad y generosidad.
11. Amar y dejarse amar.
12. Civismo/ trabajo en equipo.
13. Imparcialidad y equidad.
14. Liderazgo.
15. Autocontrol.
16. Prudencia.
17. Humildad modestia.
18. Disfrute de la belleza y la excelencia.
19. Gratitud.
20. Esperanza/ optimismo.
21. Espiritualidad.
22. Perdón y clemencia.
23. Picardía y sentido del humor.
24. Pasión/ entusiasmo.

Finalmente, escoja la fortaleza que haya tenido mayor puntaje, si tiene varias, elija la que más lo representa; de esta manera, usted:

1. Leerá un poco más a cerca de su fortaleza.
2. Conocerá algunas estrategias propuestas por diferentes autores.
3. Encontrará la estrategia propuesta por este libro.



Fortalezas y ejercicios

Curiosidad e interés por el mundo

> Aceptar nuestra incertidumbre para poder vivir cómodos con ella. Solo cuando podamos sentirnos cómodos con nuestra ignorancia podremos transformar nuestra incomodidad frente a lo desconocido en un sentimiento de profundo asombro y maravilla. Cuando logremos reaprender a percibir el mundo y nuestras vidas, se revelará ante nosotros el milagro. (Ben-Shahar, 2011, pp. 97-98)

¿Qué dicen los autores?

Hay varios medios para despertar a nuevas sensaciones, al respecto, Lyubomirsky (2008, como se citó en Racca, 2017) establece:

> Saborea las experiencias comunes, disfruta y rememorar con familiares y amigos, transpórtate a ti mismo, revive los días felices, permanece abierto a la belleza y la excelencia, sé consciente, crear un álbum de recuerdos gratificantes, disfrutar con la cámara fotográfica, buscar experiencias agridulces. (Racca, 2017, párr. 5)

Disfruta y rememora con familiares y amigos: Ejercicios de rememoración positiva con personas cercanas es gratificante; es necesario hacerlo mínimo una hora o dedicar una tarde en la semana.

Transpórtate a ti mismo: imaginar reminiscencias positivas, las cuales produzcan satisfacción.

Revive los días felices: recordar con detenimiento un suceso especial de la vida, las emociones, los colores, los olores.

Permanece abierto a la belleza y la excelencia: asombrarse y sentir vinculo y placer de lo que está alrededor, las personas, los animales, la música, el arte, las películas, la respiración, la salud. Buscar en internet videos, noticias y enlaces de inventos, creaciones, grupos que promuevan la innovación, el respeto por el ser humano, la exaltación de la existencia.

Sé consciente: despejar la mente y conectarse con el presente. Los investigadores demuestran que una intervención estándar de 8 semanas sobre la conciencia pude aumentar el bienestar y disminuir la aflicción psicológica, el dolor y los síntomas físicos de las personas enfermas. Utilizar técnicas de relajación.

Crear un álbum de recuerdos gratificantes: o una caja de recuerdos gratificantes, fotos de las personas que se quieren, alguna flor seca, una carta, ojalá que traigan a la mente momentos agradables, no el objeto por el objeto, sino un recuerdo positivo. Este servirá para los días difíciles.

Disfrutar con la cámara fotográfica: para realzar las experiencias gratificantes y ver los pequeños detalles como interesantes, despertar la curiosidad por el mundo a través de la fotografía. Hay momentos en que pareciera que el ser humano viera la vida solo una dimensión, pero puede ser en 6 dimensiones, si se quiere disfrutar de ello. La idea no es



hacer muchas fotos, sino dedicarse a apreciar y captar la belleza en algunas y después imprimirlas, poner un mensaje en la parte de atrás y enmarcarlas.

Buscar experiencias agridulces: por lo general, las experiencias de la vida son efímeras, al parecer no duran mucho, no son eternas. Este es un ejercicio muy importante porque genera libertad. Recordar experiencias como un aprendizaje; algunas veces estas experiencias no suelen ser buenas, pero pasaron, algunas todavía traen dolor, pero se deben ir sanando. Siempre hay que pensar que se aprendió de ello. No se debe huir a lo agridulce, se lo debe encarar, saber que paso. Pensar en lo agridulce prepara para la vida, la cual es efímera, si se piensa así, se da más libertad a la persona para no atarse ni a las personas ni a lo que los rodea.

Incremente la nostalgia: no se debe asociar la nostalgia con la depresión. La nostalgia es un sentimiento de añoranza, pero tampoco se debe comparar con el presente, solamente se debe agradecer las experiencias buenas del pasado. Este ejercicio protege y refuerza nuestra identidad. La percepción de que la vida tiene un sentido refuerza las conexiones sociales.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, empiece a ser más consciente de lo que lo rodea y comience a anotar en una lista todas aquellas cosas nuevas que leyó, aprendió, olió, sintió, miró, toco. Al frente de cada una ubique cómo aportó esa sensación a mi fortaleza; en este caso, a reconocer más el mundo y despertar una actitud de asombro.

Esta fortaleza, igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 15

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza					
Día 1		**Día 2**		**Día 3**	
Lista	Aporte	Lista	Aporte	Lista	Aporte

Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Muestra el querer aprender y tener apertura a nuevos conocimientos, involucrar nueva información y habilidades. "La mentalidad (…) en desarrollo es la creencia en que nuestras capacidades son maleables, que pueden cambiar y, de hecho, cambian durante nuestra vida" (Ben-Shahar 2011, p. 117).



¿Qué dicen los autores?

Para tener apertura al aprendizaje, es importante:

Forjarse una mentalidad en desarrollo (Ben-Shahar, 2011): Informarse, saber más acerca de un tema, un asunto, concentrarse en ver nuevas perspectivas para un concepto. Todo ello se logra con amor al conocimiento, saber que cada día hay un invento nuevo, que se refutan nuevas teorías, que nacen otras, y están atentos e interesados en esa constante, dan lugar a una mente en desarrollo.

Conocer las creencias propias desde una mirada científica: Ben-Shahar menciona que muchos de los comportamientos que nos enferman se mantienen a lo largo del tiempo, porque se asocian con otros comportamientos positivos. Ejemplo: la perfección, se asocia con una persona metódica, planificadora, organizada, etc. A veces, se pensaría que la persona que dispone toda su vida al trabajo es comprometida, trabajadora, laboriosa, etc., pero se debe tratar de entender el porqué de las creencias que nos mantienen atados a situaciones enfermizas para poder ser más felices (Ben-Shahar, 2011).

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, haga una lista sobre algunas situaciones que tenga en su vida que lo estén preocupando; para que no dé más vueltas sobre lo que usted ya conoce, busque diferentes medios para resolver el problema: videos (YouTube, TED, Redes), artículos (Google Académico), y trate de dar una mirada más científica a lo que le sucede; como usted ya tiene la fortaleza, la puede potencializar de diferentes maneras. Al frente de cada una de las situaciones que ha puesto en la lista ubique cómo le aportó este análisis a su fortaleza; en este caso, a analizar reflexivamente lo que sucede desde diferentes puntos de vista.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 16

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza					
Día 1		**Día 2**		**Día 3**	
Lista	Aporte	Lista	Aporte	Lista	Aporte

Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta

Buscar evidencias, contrastar sus creencias, no polarizándose en lo que piensan o sienten; contrarrestar pensamientos erróneos, refutando su propio punto de vista para ver







más claramente; son más flexibles ante las nuevas posturas. "La diferencia (…) entre el perfeccionista y el optimalista es que el perfeccionista rechaza toda posibilidad de error o fracaso, el optimalista lo acepta como una parte natural de la vida, como una experiencia inextricablemente unida al éxito" (Ben-Shahar, 2011, p. 42).

El optimalismo da lugar a no asumir las situaciones de la vida desde un punto de vista de los intereses propios, sino desde una mentalidad abierta, donde hay una visión más amplia. Además, obtiene grandes beneficios emocionales de su visión de vida, tiene experiencias más ricas porque acepta la realidad (Ben-Shahar, 2011).

¿Qué dicen los autores?

Perfeccionismo: rechaza el fracaso, las emociones negativas, el éxito, la realidad.

Optimalismo: acepta el fracaso, las emociones negativas, el éxito, la realidad.

Si tiene alguna de estas características: ¿cómo se vería usted siendo una persona optimalista? Explique.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, revise algunas decisiones que ha pensado tomar en su trabajo, familia o pareja; en una hoja escriba las posibles soluciones para resolver el problema, ubique los pros y los contras de esas soluciones (sea lo más crítico y analítico posible para que pueda hacer un buen discernimiento) y escoja la opción más pertinente. En la segunda parte de la Tabla 17, escriba las decisiones tomadas y al frente escriba cómo le aportó esa reflexión al desarrollo de su fortaleza; en este caso, a tener una mirada crítica y reflexiva sobre lo que acontece en su vida.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 17

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza			
Lista de decisiones	**Pro**	**Contras**	**Opción escogida**

Día 1		Día 2		Día 3	
Decisión tomada	**Aporte**	**Decisión tomada**	**Aporte**	**Decisión tomada**	**Aporte**



Ingenio, originalidad, inteligencia, perspicacia

Se piensa en formas nuevas y productivas para hacer las cosas; comportamientos nuevos o inusuales que aportan a la propia vida y a la de los otros.

¿Qué dicen los autores?

Hay que pensar que las percepciones se pueden cambiar, a veces se piensa que los grandes genios, inventores y demás están lejos, que son aquellos personajes de los libros o de los documentales; sin embargo, puede haber ingeniosos entre nosotros, inclusive uno mismo puede ser un genio. La percepción de los demás y de sí mismo da lugar a hacer o no hacer cosas.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, consulte la biografía de grandes científicos, músicos, artistas, literatos; haga una lista de ellos, mencione qué los hizo diferentes (distintivo), indague porque su apertura, su pensamiento innovador los convirtió en personas únicas a pesar de las críticas u obstáculos que pudieron haber atravesado. En frente de cada nombre ubique como le aportó ese análisis a su fortaleza; en este caso, a comprender que, quien tiene esta fortaleza también tiene obstáculos, piensa distinto a los demás y puede llegar a ser criticado, pero allí radica su mayor riqueza.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 18

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	Distintivo	Aporte	Lista	Distintivo	Aporte	Lista	Distintivo	Aporte

Perspectiva

Capacidad para mostrar sabios consejos a los demás desde el conocimiento. De acuerdo con Ben-Shahar (2011), la sabiduría es importante para hacer perspectiva, saber qué se quiere hacer. A continuación, se plantea un ejercicio: proporcionarse por lo menos quince minutos, cerrar los ojos e imagine que es anciano, después piense qué hubiera querido hacer en su juventud o en su adultez, que ya a esta edad no hizo (Ben-Shahar, 2011). El anterior ejercicio ayuda a ver aquello que en la cotidianidad pasa inadvertido.





Lyubomirsky (2008) menciona que, primero, se debe pensar en un sueño, algo que se quiera realizar; segundo, tener objetivos significativos, es importante mencionar y recordar que se tiende a adaptarse a aquello que se logra, pero siempre se quiere más, por ello, debe ser algo significativo, ojalá trascendente, que deje huella no solo para sí mismo, sino para otros; tercero, comprender que perseguir los objetivos aporta estructura y sentido a la vida cotidiana; cuarto, los objetivos ayudan a aprovechar el tiempo, un dicho muy popular dice: "El tiempo es más que oro, pues si se tuviera todo el oro del mundo no se podría volver atrás a hacer aquello que no se hizo"; quinto, las relaciones sociales que se crean cuando se plantean objetivos, porque se involucra a otros, de acuerdo con la teoría del bienestar, el hecho de pertenecer, de tener relaciones, no solo nos hace felices, sino que contribuye a prosperar y a sobrevivir (Lyubomirsky, 2011).

Por lo tanto, los objetivos deben ser auténticos. "Si alguna vez has encontrado a una estudiante de medicina feliz, es probable que desee sinceramente atender a los enfermos; ese objetivo lo ha hecho suyo" (Lyubomirsky, 2021, p. 329). Lo anterior se puede relacionar con la teoría de Wrzesneiewski (2002), quien habla de la vocación, cuando la labor se vuelve una motivación intrínseca.

¿Qué dicen los autores?

Existen diferentes objetivos:

"Los objetivos de aproximación, que acerquen a un resultado deseable (de acercamiento) o evite un resultado no deseable (de evitación)" (Lyubomirsky, 2021); sin embargo, los objetivos de evitación, de acuerdo con las investigaciones, no generan bienestar, por ejemplo, dejar de comer helado para no engordar.

Los objetivos armoniosos: los objetivos deben ser complementarios, de lo contrario pueden generar estrés y ansiedad. Ser viajero y montar un negocio, en este caso, puede que lo uno y lo otro entre en contraposición. Los objetivos deben ser flexibles y adecuados, no concebir objetivos imposibles a un corto plazo y exigirse demasiado para conseguirlos.

Así las cosas, es preciso elaborar una lista de aspiraciones personales, intensiones y proyectos; hacer una lista de ideas irracionales que no han permitido que esto se haya dado antes. Después, identificar los objetivos de máxima prioridad y analizar qué se necesita para lograrlo, desde recursos hasta tiempo. Posteriormente, manifestar cómo, cuándo, con quién, dónde, etc., concebir los obstáculos posibles y de qué manera se podrían subsanar, para continuar con el objetivo. El apoyo emocional de personas con pensamientos y emociones positivas es de gran ayuda en esta tarea.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: haga una lista de tres cosas que hace durante el día; escriba que haría para que estas cosas (pareja, trabajo, familia, etc.) se vuelvan más productivas, útiles, le aporten más como persona o le produzcan más satisfacción. Posterior a ello, en la Tabla 19, registre lo que hizo para lograrlo (día 1), como avanzo (día 2) y que avances ha tenido (día 3); finalmente, en frente de cada uno de ellos



ubique el aporte de ese análisis a su fortaleza, en este caso, enriquecer su cotidianidad desde una mirada prospectiva y no reactiva.

Tabla 19

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Qué hice?	Aporte	Lista	¿Qué hice?	Aporte	Lista	¿Qué hice?	Aporte

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Valor y valentía

Muestra el carácter para vencer obstáculos internos y externos para salir adelante. Ben-Shahar (2011) menciona que, el monje tibetano Khenchen Konchog Gyaltshen Rinpoche enumera cuatro beneficios del sufrimiento:

- Sabiduría.
- Resistencia.
- Compasión.
- Profundo respeto de la realidad.

¿Qué dicen los autores?

Es importante pensar en un momento de la vida en el cual se haya vivido algún sufrimiento, y recordar cuales fueron los recursos emocionales que utilizó para salir adelante en ese momento, mirar cuan valiente fue, y también como podrá superar otras dificultades.

En este sentido, existen dos formas de enfrentar situaciones difíciles: centrarse en el problema y hacer algo al respecto; desarrollar un plan para cambiar la situación, si es algo que está yendo en contra de la dignidad, decidir alejarse. La otra forma es centrarse en la emoción (Lyubomirsky, 2008). Por ejemplo, cuando alguien muere, si la familia se centra en el problema, se sumirá en la depresión, porque no se puede cambiar ese hecho, se resisten de tal forma que causan un desajuste en su psiquis; pero si se centran en la emoción: aceptar que ocurrió, llorar, permitir que afloren los sentimientos y, poco a poco, sanar ese sufrimiento con pensamientos de valor.

Aunque parezca paradójico, ver el lado positivo de las experiencias negativas es benéfico, como es el caso de Vicktor Frank, quien escribió el libro: *En busca de sentido,* a partir de



su experiencia en los campos de concentración Nazi. Al respecto, Lyubomirsky (2008) menciona que, las investigaciones han demostrado que los supervivientes de situaciones traumáticas han confluido en lo siguiente: renovada creencia en su capacidad para soportar y salir adelante, mejora en las relaciones; en particular descubrir quiénes son los verdaderos amigos, sentirse más cómodos en la intimidad y sentir más compasión por los que sufren; finalmente, desarrollar una filosofía de vida profunda, compleja y más satisfactoria.

Una estrategia que menciona Lyubomirsky (2008) para afrontar es la escritura expresiva, escribir aquello que produce dolor, es importante que se maneje el tema, está bien hacer catarsis, pero es más importante decidir si después de esa situación se va a centrar en el problema o en la emoción. Ben-Shahar (2011) está de acuerdo con la postura de Lyubomirsky (2008), se debe hacer una catarsis ante el dolor. Un estudio reveló que viudas que no expresan sus emociones tras la muerte de sus esposos manifiestan síntomas físicos y psicológicos más duraderos y acentuados, en comparación con aquellas que se derriban tras el fallecimiento del esposo. La expresión de sentimientos genera menos problemas de salud.

Por su parte, Wrzesneiewski (2002) tomó el concepto de aprender a fracasar o fracasar en el aprendizaje y lo aplico a las organizaciones. Los equipos bien liderados tenían más confianza psicológica, sentían que ningún miembro del equipo seria ridiculizado o castigado si cometía un error. Por tanto, se crea un clima de seguridad psicológica cuando se puede compartir los errores y salir adelante.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Piense en dos situaciones que esté viviendo y quiere resolver; escriba en una hoja en dos columnas cómo puede centrarse en el problema para resolverlo o, de lo contrario, si la solución no puede ser inmediata, escriba como concentrarse en la emoción. Cabe resaltar que, la emoción, si bien, no puede desligarse de la sensación primaria, o sea, la reacción natural ante lo sucedido, no puede permanecer como tal, por ejemplo, el enojo no está mal, pero si perdura genera neurotransmisores que, a largo plazo, dañan el organismo. Finalmente, al frente de cada uno de ellos ubique como le aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, a enriquecer su cotidianidad desde una mirada prospectiva y no reactiva.

Esta fortaleza, igual que las demás no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio piense si primero debe aplicarlo con usted.

Tabla 20

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Situación	Emoción	Problema	Situación	Emoción	Problema	Situación	Emoción	Problema



Perseverancia, laboriosidad, diligencia

Capacidad de terminar lo que se empieza, implica la continuación voluntaria de una acción dirigida a objetivos a pesar de la presencia de retos. Esta fortaleza define la constante lucha por seguir adelante pese a las circunstancias, trabajando con dedicación y esmero, así los avances sean pequeños, lo importante es no desistir.

¿Qué dicen los autores?

Para mantener el bienestar, se necesita perseverancia, laboriosidad y diligencia, teniendo en cuenta lo siguiente: "Tomar la decisión de emprender un programa de felicidad, aprender lo que se debe hacer, hacer un esfuerzo diario o semanal para conseguirlo, comprometerse con el objetivo por un periodo largo o por el resto de la vida" (Lyubomirsky, 2008, p. 309).

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Haga una lista de las cosas que tiene pendientes, ya sea en la dimensión social, cognitiva, afectiva, corporal, financiera, comunicativa, política, espiritual o laboral. El día 1 escriba qué hizo para avanzar; el día 2 y 3 también realice la misma actividad. Por ejemplo, si consiste en terminar una especialización que comenzó, escriba el avance en un punto del ejercicio x. Finalmente, ubique como le aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, dar continuidad a algo que tenía pendiente.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 21

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Qué logré?	Aporte	Lista	¿Qué logré?	Aporte	Lista	¿Qué logré?	Aporte

Integridad, autenticidad, honestidad

Es la forma genuina de presentarse ante los demás y ante la vida, en coherencia con lo que se dice y asumir una responsabilidad ante los actos. Demuestra que la persona asume la responsabilidad de sus sentimientos.

¿Qué dicen los autores?

"La integridad se define como el estado de hallarse como un todo, sin divisiones. Una persona es integra cuando no hay separación entre lo que dice y lo que hace, cuando

hay congruencia entre sus palabras y sus actos" (Ben-Shahar, 2011, p. 53). El psicólogo Nathaniel Branden señala que uno de los pilares fundamentales de la autoestima es la integridad de la persona. Hay un reforzamiento mutuo entre autoestima e integridad. La integridad personal es algo que lleva tiempo cultivar, y es bueno prepararse para un proceso permanente de mejora continua. Asimismo, es fundamental empezar a analizar si lo que se dice es coherente con lo que se hace, si lo que se dice a veces se basa en prejuicios o en la verdad. Si se basa en prejuicios, no será objetivo, pero si se hace lo que se dice mediante la verdad, se llega a la integridad, autenticidad y honestidad.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: piense en algunos episodios del día donde usted actuó con honestidad, a pesar de las implicaciones que eso podía tener; en la noche siguiente realice el mismo ejercicio, así, hasta el tercer día. Finalmente, ubique como le aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, actuar de manera íntegra frente a la cotidianidad, que finalmente la suma de la cotidianidad es la vida en sí misma.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 22

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	Situación	Aporte	Lista	Situación	Aporte	Lista	Situación	Aporte

Inteligencia social, inteligencia personal, inteligencia emocional

Hay una tendencia a ser más conscientes de las emociones y sentimientos propios y de los demás. Para desarrollar esta fortaleza, es importante tener en cuenta cinco principios: "cuidar las relaciones sociales, reconocer que somos seres sociales, apoyo social, amor, menos adaptación hedonista" (Lyubomirsky, 2008).

¿Qué dicen los autores?

Cuidar las relaciones sociales: trabajar el espiral ascendente, que significa comenzar hoy a mejorar y cosechar las relaciones, lo que permite después cosechar el don de las emociones positivas. Estas personas tienen unas buenas relaciones con sus amigos, familiares y pareja. Hay un término interesante que utiliza Lyubomirsky (2008): variar en la rutina, es importante nutrir, enriquecer y fortalecer las relaciones, porque de lo contrario entran en habituación y rutina, tiende a apagarse el asombro.





Reconocer que somos seres sociales: desde tiempos remotos, los grupos cazaban juntos, compartían los alimentos y rechazaban al enemigo común. Es importante invertir en las relaciones sociales con el temor natural de la pérdida, pero con la alegría agridulce de poder tener la experiencia de entregar y compartir.

El apoyo social: en momentos difíciles, es importante contar con alguien. Lyubomirsky (2021) menciona:

> Las personas que cuentan con fuerte apoyo social son más sanas y viven más. Un análisis fascinante de tres comunidades de personas muy longevas (los sardo s en Italia, los habitantes de Okinawa en Japón y los Adventistas del Séptimo Día de Loma Linda en California) reveló que todos tenían cinco cosas en común. En los primeros lugares de la lista estaban «poner la familia en primer lugar» y «mantener vínculos sociales». (p. 88)

Lo único que se necesita es amor: el amor es un sentimiento grato y el que más conduce al bienestar. Es importante asociarlo a la verdad y a la libertad, pues de lo contrario, cuando sea efímero, el dolor afectará notablemente el modo de relacionarse. Al recordar la teoría del psicoanalista inglés John Bolwy sobre la diferencia entre apego seguro e inseguro, que se trae desde la niñez, es que el primero ayuda a llevar las relaciones de manera más sana, mientras que el apego inseguro lleva a que la persona se vuelva muy temerosa de perder a su ser amado. El amor es necesario para el ser humano a cualquier edad, el comprender que debe ser sano depende de las creencias que tenga desde su niñez y coómo puede reeducarlas para saber amar sanamente.

Menos adaptación hedonista: Lyubomirsky (2008) encontró que, curiosamente el ingreso necesario para vivir aumentaba casi en la misma proporción que el ingreso real, lo que demuestra que entre más se tiene, más se piensa que se necesita. Hay una adaptación hedonista a lo que se tiene en la vida. El ser humano se adapta, aunque en cuanto a las relaciones interpersonales, menciona que el deseo de estar feliz con los otros no cambia, por ello la importancia de fortalecer, alimentar y resignificar las relaciones con la pareja, los compañeros, la familia, etc. Algunas estrategias que facilitan este aspecto son las siguientes: mostrar admiración, agradecimiento y afecto positivo directamente; pensar en las cosas positivas que hace que esa relación exista con esa persona y no con otra; recordar las buenas épocas; evaluar los valores, creencias, objetivos que se comparten en común. Lyubomirsky (2008) menciona también que es fundamental capitalizar la buena suerte, o sea, disfrutar de las ganancias imprevistas y de los éxitos de los amigos, familiares y pareja.

Hoy en día por la aceleración del mundo, se pasan momentos especiales inadvertidos y eso disminuye el reconocimiento al otro y, por ende, el bienestar. Otra forma es superar los conflictos, se debe superar la fase de pelea con los otros, en el orden de la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, la evasiva. En vez de esto, es importante pasar a la fase de dialogo directo, ir al punto, no por los lados, debe aludir al comportamiento no a la persona, posibilita el cambio decir: pienso que tienes desorganizadas tus cosas, diferente a decir: eres un desorganizado, porque se está marcando a la persona con un rasgo propio que no ayuda al cambio; posterior a ello, hay que preguntarle a la persona si eso le ayuda, y si piensa que afecta o no a otros con lo que hace.



En este sentido, las preguntas ayudan a que el otro no se centre en el problema evidente, sino en las consecuencias; que no se ubique solamente en sus intereses, también piense en los demás. Posteriormente, es necesario llegar a acuerdos bajo las reflexiones que se hagan, es importante hablar de tiempo, lugares, personas, etc., para dejar claro los acuerdos y para no quedar malhumorados, aunque parezca difícil, la actitud negativa solo lleva a la resistencia y a la fricción. Pensar positivo y creer en que las cosas se pueden ir dando permiten el cambio. No obstante, si la situación no cambia y está afectando la dignidad del otro, es urgente buscar ayuda de un profesional o dejar la relación.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Piense en alguna o algunas personas, escriba en frente de cada una que cosas puede hacer para cuidar de esa relación. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, hacer conciencia de la forma como se cuida a quienes se quiere.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 23

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Persona/ emociones	¿Qué hizo?	Aporte	Persona/ emociones	¿Qué hizo?	Aporte	Persona/ emociones	¿Qué hizo?	Aporte

Bondad y generosidad

Es bondadoso y generoso quien disfruta realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozca bien. La empatía y la compasión son elementos útiles de esta fortaleza. Tiene que ver con el cuidado y la fraternidad. (Seligman, 2011, p. 292)

Tendencia a hacer favores, ayudar a los demás, no lo sienten como un deber, al contrario, piensan que los otros necesitan atención y apoyo. Es común a rasgos como la simpatía, empatía, responsabilidad social y razonamiento moral. El bienestar ajeno y el bienestar personal están íntimamente unidos.

Cuanto más se contribuye al bienestar ajeno, más felices nos sentimos con nosotros mismos; cuanto más felices somos, más deseo sentimos de hacer el bien a los demás, meditar sobre la generosidad tiene un buen efecto en el sistema nervioso, en la salud mental y física (Ben-Shahar, 2011).




Contenido

¿Qué piensan los autores?

Una estrategia que trabaja Lyubomirsky (2008) es hacer consciencia de las cosas que se hacen de forma amable por semana, para saber si se está actuando en pro de otros. El ensayista Escocés Thomas Carlyle decía con ingenio: “sin duda no puede haber verdadera alegría”. Las investigaciones señalan que ser amables y generosos hacen percibir a los demás de forma más positiva y benévola; también se mejora la autopercepción, porque aumenta la confianza y el optimismo. Por último, desencadena una cascada de consecuencias sociales positivas. Lo importante es que se haga de forma libre y autónoma.

El ser humano a lo largo de la vida tiene que atravesar momentos difíciles, ser amable con otros es como un bálsamo que suaviza, no soluciona, pero ayuda a hacer sentir bien a los demás por un momento, generando para sí mismo y para los demás neurotransmisores como dopamina y serotonina que desencadenan sensaciones de placer. Cabe mencionar que, las emociones básicas del ser humano son miedo, asco, ira, tristeza y la alegría; las cuatro primeras corresponden a formas de supervivencia, de capacidad reactiva inmediata ante sucesos de dolor, se las denomina emociones negativas, pero eso no significa que sean malas, simplemente son emociones que tienen que vivirse, sentirse y canalizarse. Por su parte, la alegría es una emoción positiva porque posibilita más empatía, cercanía y apertura a mejores relaciones. No obstante, el cerebro es más tendiente a las emociones negativas, por ello, la intencionalidad y el esfuerzo es mucho mayor.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: haga una lista de cosas que tiene por hacer con respecto a otros, por ejemplo, llamar a alguien, dar un regalo, hacer una visita, etc. En frente ubique cómo lo hizo sentir esa actividad. Finalmente, ubique cómo le aportó ese análisis a su fortaleza, en este caso, no dejar pasar el tiempo sin hacer uso de su amabilidad y preocupación por los demás.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted, ser amable con usted.

Tabla 24

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			**Día 2**			**Día 3**		
Lista	**Que hice**	**Aporte**	**Lista**	**Que hice**	**Aporte**	**Lista**	**Que hice**	**Aporte**



Amar y dejarse amar

> Muestra la valoración que tienen las personas frente a las relaciones cercanas con los demás. Hay cuatro tipos de amor, el filial de los padres, el altruista que es compasivo y bondadoso, el de amistad que es el afecto que se puede llegar a tener con personas distintas a la familia y el romántico que es el de pareja. (Cabrera-Gómez et al., 2020, p. 234)

¿Qué dicen los autores?

"Debemos apreciarnos en lo que somos, (...), al margen de nuestros logros más tangibles, debemos creer que merecemos ser felices" (Ben-Shahar, 2011, p. 148). Se puede realizar el siguiente ejercicio, donde se pide completar una oración cada día o cada semana:

> Las cosas que me dificultan ser feliz... Para sentirme un 5 % más merecedor del bienestar... Si me niego a vivir conforme a los valores de los demás... Si tengo éxito... Si me concedo el permiso de ser feliz... Cuando me valoro a mí mismo... Para ser un 5 % más feliz en mi vida... Estoy empezando a darme cuenta de. (Ben-Shahar, 2011, pp. 149-150)

Las creencias tienen que ver mucho con la fortaleza de amar y dejarse amar, ya que desde pequeños nos enseñaron lo bueno y lo malo de expresar emociones, que ha limitado la libertad de mostrar afecto.

Hay un caso de un médico jubilado que hizo pasar a un hombre llamado George a su estudio para enseñarle una colección de cartas de agradecimiento que los pacientes le habían enviado cinco años atrás por motivo de su jubilación: –Sabes que, George –le dijo mientras las lágrimas le surcaban las mejillas. –No las he leído–. Este hombre amo a todos durante toda su vida, pero no demostró capacidad para recibir amor (Seligman, 2011).

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Hacer una lista de las personas, animales, naturaleza, ubicar en frente como expresó la fortaleza del amor con ellos. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, expresar el cariño que tiene para dar.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted, ser amable con usted.

Tabla 25

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Cómo lo expreso?	Aporte	Lista	¿Cómo lo expreso?	Aporte	Lista	¿Cómo lo expreso?	Aporte



Civismo, deber, trabajo en equipo, lealtad

Significa ser miembros activos de un grupo; se relaciona con tres conceptos: la responsabilidad hacia la comunidad, la lealtad o confianza inquebrantable para un grupo y el patriotismo.

> Las fortalezas de justicia se manifiestan en las actividades cívicas. Van más allá de las interacciones individuales y se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios como la familia, la comunidad, la nación y el mundo. (Seligman, 2011, p. 294)

¿Qué dicen los autores?

"No existe necesariamente una disyuntiva entre el bienestar ajeno y el bienestar personal. Ambos no son excluyentes" (Ben-Shahar, 2011, p. 25). Están enlazados, entre más se contribuya al bienestar de los demás, más feliz es el ser humano, existe más deseo por hacer el bien a otros. Al trabajar en equipo, se piensa en sí mismo y en los demás, se es leal, respetando su forma de ser, su estilo, su forma de vida. A veces las personas perfeccionistas prefieren trabajar solas, los optimalistas aceptan al otro con su identidad.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Haga una lista de actividades cívicas que usted podría hacer, por ejemplo, no pitar si hay trancón, pasar el semáforo en verde, no utilizar plásticos, apagar la luz si no está ocupando el lugar, etc. Trate de ser lo más consciente posible sobre todo lo que le rodea. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, desarrollar y hacer consciencia de su contribución a sí mismo y a la sociedad.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 26

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			**Día 2**			**Día 3**		
Actividad	**¿Qué hizo?**	**Aporte**	**Actividad**	**¿Qué hizo?**	**Aporte**	**Actividad**	**¿Qué hizo?**	**Aporte**

Imparcialidad, equidad

Ben-Shahar (2011) cita al profesor Thomas Sowell, quien afirma que "todos los conflictos políticos pueden reducirse a un desacuerdo entre dos visiones distintas de la naturaleza

humana: la visión limitada y la visión no limitada" (p. 359). En la visión limitada se dice que todo alrededor cambia, la moda, la tecnología, la cultura, pero la naturaleza humana no lo hace, los fallos humanos son inevitables y continúan a pesar del tiempo. Y como no se puede cambiar la naturaleza, se debe crear instituciones sociales que la canalicen en las direcciones adecuadas. "Sowell escribe: En la visión ilimitada, la naturaleza humana es una variable en sí misma, de hecho, una variable fundamental que hay que cambiar" (p. 362).

El capitalismo es una visión limitada, el comunismo como ideal es una visión ilimitada. Un perfeccionista tiene una visión ilimitada de la naturaleza humana. Un optimalista trata de buscar lo mejor de la vida, tiene una visión ilimitada de la naturaleza. Ben-Shahar (2011) habla del principio de identidad, que implica que una cosa es lo que es, con todas las implicaciones de ser lo que es, a pesar de lo que a una persona o a todo el mundo le gustaría que fueran. Vivir de acuerdo con la ley de la identidad y la ley de la no contradicción no es una opción, es una necesidad. Para Seligman (2011), esta fortaleza en particular se refiere a la capacidad de integración a situaciones grupales, valora los objetivos y propósitos del grupo, incluso cuando difieren de los propios.

¿Qué dicen los autores?

El ejercicio que propone Ben-Shahar (2011) es el siguiente: "Pensar en alguna experiencia, que haya tenido usted u otra persona en la que no haya respetado la realidad y haya ignorado el principio de identidad. ¿Cuál fue el resultado?" (p. 381).

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: en su cotidianidad, haga una lista de las cosas en las que usted actuó con imparcialidad, sin darle más peso a sus sentimientos, intereses y conveniencias o de los demás; actúo de acuerdo con lo que usted pensaba era lo mejor para todos, que no lo dañaría a sí mismo o a otros. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, hacer consciente de su capacidad de actuar de manera ecuánime.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 27

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Ideas	¿Qué hizo?	Aporte	Ideas	¿Qué hizo?	Aporte	Ideas	¿Qué hizo?	Aporte



Liderazgo

Seligman (2011) menciona que, el líder efectivo es humano en sus relaciones, es firme pero correcto. Una líder efectiva fue Marva Collins, quien fundó una escuela en su vecindad y recibió a niños que habían sido expulsados de otras escuelas; les enseño en cuarto grado a leer a Shakespeare y a Emerson; no obstante, tuvo dificultades económicas, pero siempre siguió adelante en su empeño por enseñar. En 1980, le propusieron el cargo de Ministra de Educación en Estados Unidos; ella fue una líder en la enseñanza con sus niños y eso la hizo feliz. El liderazgo no es representativo en todos de la misma manera.

Por lo tanto, es importante preguntarse lo siguiente: "¿Qué vale para mí más que todo el oro del mundo?, ¿hay algo de lo que he hecho en mi vida que tenga para mí un significado verdadero?, ¿qué cosa de auténtico valor puedo hacer en el futuro?" (Ben-Shahar, 2011, p. 22).

Además, Ben-Shahar (2011) plantea que se debe crear una tabla con las actividades que se hacen de forma cotidiana y darle un signo de + a aquellas a las que quisiera dedicarle más tiempo y un – a las que no quiere dedicarles tanto tiempo. Si por alguna razón no puede cambiarlo, póngale un signo de =. El liderazgo estará presente en aquellas cosas con las que más sienta *engagement*.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: si tiene algunas ideas en mente para continuar o empezar un proyecto, tome las riendas de este; como líder organice su idea y empiece a hablar con las personas que necesita para llevarlo a cabo, recuerde que usted es el principal responsable del proyecto, defina cuándo, cómo y que decisiones se deben tomar. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, emprender un objetivo.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 28

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Ideas	¿Qué hizo?	Aporte	Ideas	¿Qué hizo?	Aporte	Ideas	¿Qué hizo?	Aporte





Autocontrol

Existen medios adecuados para expresar las emociones, pues guardarlas no es una buena forma de tener una salud mental.

¿Qué dicen los autores?

Un ejercicio muy interesante para trabajar las emociones es preguntarse: ¿Qué emociones le permitieron expresar en su niñez y cuál le negaron a expresar?, ¿le enseñaron a expresar de manera adecuada las emociones?, ¿alguna vez asocio una emoción con algún pensamiento negativo? (Ben-Shahar, 2011).

Esta última pregunta es fundamental. Como se mencionó antes, a veces las personas no cambian porque valoran un comportamiento con un nombre diferente. Se podría pensar que alguien que dice que es perfeccionista, piense y tenga la creencia que eso demuestra que es una persona juiciosa, laboriosa, organizada, etc. A veces, el autocontrol no es solamente manifestar que la persona debe tener voluntad y controlarse, es importante conocer sus creencias y como estas perduran a lo largo de su historia porque están asociadas a factores positivos; solo de esta manera se puede volver a hacer una asociación coherente que le ayude a la persona a tener un nuevo comportamiento. Ben-Shahar también menciona que se debe ante todo comprender qué se quiere cambiar y qué se quiere conservar.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: haga una lista de situaciones que haya postergado o negado a hacer por su propio beneficio, sea emocional (no irritarse fácilmente), económico (no gastar su dinero en algo innecesario), de alimentación (no comer algo poco nutritivo), relaciones afectivas (estar o hacer un favor a alguien con quien es difícil tener una relación sana), etc. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, ser consciente de que su fortaleza es regular dentro de su cotidianidad, cosas que no le contribuyen a su crecimiento personal.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 29

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Situación	¿Qué hizo?	Aporte	Situación	¿Qué hizo?	Aporte	Situación	¿Qué hizo?	Aporte



Prudencia, discreción cautela

De acuerdo con Seligman (2011), las personas prudentes tienen visión de futuro y son dialogantes, no se dejan llevar por impulsos inmediatos y se resisten para logros y objetivos a mediano o largo plazo. A las personas prudentes les gusta planificar y definir bien sus objetivos.

¿Qué proponen los autores?

Ben-Shahar (2011) menciona la regla 80/20, creada por el economista italiano Vilfredo Pareto, conocida con el nombre del principio de Pareto; esta regla se ejemplifica así: el 20 % de los clientes genera el 80 % de los ingresos.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Hacer una lista de las cosas que crea importantes para su vida; posteriormente, revise lo que hace en su cotidianidad y analice a que le está dando un porcentaje mayor, a partir de esto, reformule, empiece a darle el mayor porcentaje a aquello que crea realmente es importante en su vida. Cada día anote que porcentaje le dio, es verdad que el tiempo a veces pasa muy rápido y no se alcanza hacer muchas cosas, pero existen diferentes estrategias (llamadas, mensajes, una carta, un buen desayuno, etc.). No olvide que el bienestar está más allá de las cosas, está en las personas y en las experiencias. Es decir, dele mayor porcentaje de su tiempo a lo más importante, así, cuando tenga 90 años y mire hacia atrás, encontrará que de verdad valoró su vida. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, ser prudente con lo que le rodea y aprovecharlo al máximo.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 30

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lo que más me importa	%	Aporte	Lo que más me importa	%	Aporte	Lo que más me importa	%	Aporte





Humildad y modestia

De acuerdo con Seligman (2011), la humildad es cuando una persona no intenta ser el centro de atención; prefiere que sean sus logros los que hablen por él.

¿Qué dicen los autores?

Ben-Shahar (2011) mencionó que, el perfeccionista cree hacerlo y poderlo todo. Muchas veces se toma varios modelos de referencia, el jefe, un compañero de trabajo, un amigo, y se cree que ellos se acercan a un ideal de vida, pero si se observara con profundidad, se vería como cada historia es más bien una adaptación al conformismo y al totalitarismo. Las redes sociales, como Facebook, tienen muchas ventajas, entre ellas el contacto con el otro, que a veces se ha marchado lejos; sin embargo, también muestra una realidad casi perfecta, donde su vida es tal como aparece en las fotos; pero es solo una de las realidades que vive una persona. En este caso, existe una necesidad de mostrarle al otro y demostrarse que todo lo puede (Pérez-Correa et al., 2021).

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: si usted tiene una red social, cada día suba información, videos, fotos que les pueda interesar y servir a todos, a veces nos centramos en mostrar nuestros logros y satisfacciones para que los demás los vean, y no está mal, pero este ejercicio consistirá en pensar en todos. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, no pensar solo en sí mismo, sino también en lo que le puede aportar a los demás. Si usted no está en redes sociales, el ejercicio que puede hacer es buscar escuchar o preguntar sobre los logros u objetivos de algunas personas, interesándose auténticamente por ellos.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 31

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza					
Día 1		Día 2		Día 3	
¿Qué hice?	Aporte	¿Qué hice?	Aporte	¿Qué hice?	Aporte

Disfrute de la belleza y la excelencia

Ben-Shahar (2011) menciona que, "las personas más exitosas se pasan toda la vida aprendiendo, se hacen preguntas constantemente y nunca dejan de asombrarse por las cosas que las rodean, no importa la edad" (p. 20).






¿Qué dicen los autores?

Es importante crear un programa de educación para sí mismo, no solamente para dar cuenta a una institución o porque va a dar dinero. Ben-Shahar dice que el programa debe tener en cuenta el desarrollo personal y el desarrollo profesional. El programa se puede comenzar con la lectura de un libro y ponerlo en práctica, tanto en lo personal como en lo laboral. Ben-Shahar (2011) sugiere que al momento de trazar objetivos es importante pensar en dos cosas: lo bastante bueno y lo aceptable. A veces las personas perfeccionistas se trazan varios objetivos diarios, pero Ben-Shahar plantea que, primero se debe priorizar y hacer las cosas, cuando se prioriza se le da el 80 % a lo más importante y lo demás puede estar entre lo bueno o aceptable. La vida es demasiado corta para darle el 100 % a todo, sencillamente no alcanza y no se aprecia todo lo que se tiene y también lo valioso que hay alrededor.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Haga una lista con nombres de personas, objetos, naturaleza, alimentos que usted piense son de admirar; en frente de cada uno escriba lo que siente. Recuerde que no son cosas extraordinarias, al contrario, son de su cotidianidad, de las personas que le rodean, lo que ve, lo que toca, su salud, su familia, etc. Finalmente, ubique lo que le aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, ser consciente y valorarse y valorar lo que le rodea.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 32

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Qué admiro?	Aporte	Lista	¿Qué admiro?	Aporte	Lista	¿Qué admiro?	Aporte

Gratitud

De acuerdo con Lyubomirsky (2008), la gratitud es un antídoto contra las emociones negativas, un neutralizador de la envidia, la avaricia y la irritación. Robert Emmons (2003), el investigador más destacado del mundo por el estudio sobre la gratitud, la define como un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida (Flores, 2013).





¿Qué dicen los autores?

Lyubomirsky (2008) mencionó que, la práctica de la gratitud supone centrarse en el presente: en apreciar la vida como es hoy y lo que la ha hecho así. Menciona también que expresar gratitud durante una adversidad personal (como una pérdida o una enfermedad crónica), por difícil que parezca, puede ayudar a adaptarte, a seguir adelante y, tal vez, volver a comenzar.

Ben-Shahar (2011) planteó algunas preguntas: "¿Por qué cosas me siento agradecido?, ¿cuáles son las cosas que valoro en mi vida?" (p. 11).

Posteriormente, hay que visualizar y sentir la experiencia de estar agradecido. Tanto Lyubomirsky como Ben-Shahar coinciden en que se pueden escribir los agradecimientos, es más, se puede llevar un diario y escribir sobre ellos.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: hoy en día, todo es más asequible para muchas personas, si tiene sed compra una botella de agua en la tienda, si quiere hablar con alguien solamente lo llama por celular, puede hacer un informe fácilmente y borrar cuantas veces quiera, a diferencias con la máquina de escribir… Sin embargo, debido a los avances tecnológicos y de la ciencia, las personas no se dan cuenta de los beneficios recibidos a diario. Busque en internet algunas cosas que hayan cambiado desde el siglo 18 hasta el 21; escriba aquellas que más le llamen la atención y en frente escriba como esto ha facilitado su estilo de vida. Finalmente, escriba como le aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, hacer consciencia y valorar cosas que se pasan desapercibidas muchas veces.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

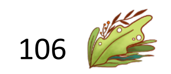
Tabla 33

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
¿Qué encontré	Beneficios	Aporte	¿Qué encontré	Beneficios	Aporte	¿Qué encontré?	Beneficios	Aporte

Espiritualidad, propósito, fe

La espiritualidad se define como la búsqueda de lo sagrado, y la religión es la búsqueda de lo espiritual, pero en un contexto formal e institucional. Es importante mencionar que indistintamente de la religión que se profese, los prejuicios, los dogmas o estereotipos no contribuyen con el bienestar. Por ello, la capacidad de discernimiento, sentido común y moderación son importantes para quien pertenece a un grupo, quien debe ser crítico y no sumiso, logrando autonomía.

¿Qué dicen los autores?

Lyubomirsky (2008) presenta algunas sugerencias para encontrar el sentido espiritual:

1. La vida tiene sentido cuando se persiguen los objetivos más importantes, con la familia, los amigos, algún talento, un sueño, etc.

2. Tener un plan de vida. Preguntarse: quién era en el pasado, qué soy ahora, cómo me veo en el futuro, en dos años, en cuatro años, en cinco, en diez y en veinte años.

3. Creatividad. Crear algo importante, algo que se pueda transmitir a los demás, puede ser una filosofía de vida, una forma de tratar, un invento en el trabajo, una forma de desarrollar los talentos de sus hijos, etc.

4. El sufrimiento digno, del que habla Víctor Frankl, es cuando se decide afrontar el dolor con templanza y como un aprendizaje que dignifica y da fuerza y valor. Por ejemplo, si el ser amado decidió irse, es importante comprender que ese era su camino de vida, además, su decisión.

5. La fuente espiritual que emerge en momentos de intensidad, en el amor, cuando se ve o se vive algo profundamente bello o se es parte de una experiencia sobrecogedora, la belleza natural exquisita, sentirse conectado con la inmensidad del universo.

6. Es importante trabajar en el desarrollo de la fe, ya que no surge y se mantiene, es necesario empezar a ver en la cotidianidad los milagros de cada día y orar por ellos, por ejemplo, la salud, el alimento, el aire.

El político Colombiano Fernando Araujo contó en un reportaje para una revista como estando preso de la guerrilla agradecía cuando podía comer un poco de arroz y oraba en torno a ello. Orar por el milagro de la vida y la posibilidad de seguir adelante, es un bien inmaterial que da fuerza y da valor a aquello que a veces pasa desapercibido.

La meditación también es una herramienta importante para cuidar del cuerpo y la mente. Shapiro et al. (2002) afirma que el ingrediente fundamental de la meditación es cultivar la atención. Para Kabat-Zinn (2013), fundador de la clínica de reducción del estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts y pionero en este campo, los elementos clave dentro de la meditación son los siguientes:

1. No juzgar: distanciarse para sentir el momento presente.

2. No esforzarse: no como una camisa de fuerza, sino como una forma de avanzar.

3. Tener paciencia: no forzar las cosas, todo tiene su proceso.

4. Tener confianza: en sí mismo, en el aprendizaje propio, en el valor y la fuerza propios.

5. Ser abierto: sentido del asombro, como si las cosas que vieras, las vieras por primera vez.

6. Despreocuparse: desapegarse, liberarse de pensamientos que lo atan a la desesperación, pues no son útiles y no hacen bien ni al cuerpo, ni a la mente.



Por último, de acuerdo con Lyubomirsky (2008), es completamente necesario ocuparse del cuerpo; el autocuidado es fundamental, ha sido comprobado científicamente que mejora considerablemente la salud. El cuerpo es un templo sagrado maravilloso que necesita ser cuidado.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: piense como se va a conectar con lo que haya a su alrededor durante tres días, puede ser con la vista de su oficina, con un amigo, su pareja, sus hijos, el deporte, etc., realice una lista. La conexión debe ser total, un enfoque pleno con la persona y el momento (la idea es no distraerse con el celular u otras cosas o situaciones), la clave es disfrutar y disponerse para el momento en el que se encuentre y con quien este y disfrutarlo profundamente, como en cámara lenta. Finalmente, escriba como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, hacer consciencia de lo que vive y como a veces se pasa el tiempo muy rápido y con poco sentido.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 34

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Qué hizo?	Aporte	Lista	¿Qué hizo?	Aporte	Lista	¿Qué hizo?	Aporte

Perdón y clemencia

Quien se culpa constantemente se sentirá indefenso y no podrá superar las dificultades. La compasión es un estado de la mente o manera de ser en el que se extiende hacia los demás lo que se siente por uno mismo (Dalai Lama). Por lo anterior, no se puede perdonar sin poder perdonarse. La compasión es un estado avanzado del interés personal.

¿Qué dicen los autores?

Ben-Shahar (2011) refiere que es importante preguntarse: ¿Soy compasivo conmigo mismo?, ¿qué cosas perdono y que cosas me cuesta perdonar? El autor propone un ejercicio muy interesante:

Completar las oraciones y, después, analizar lo que ha aprendido de usted.



- Si empiezo a amarme a mí mismo un 5 % más…
- Para aumentar mí autoestima…
- Para empezar a ser un 5 % más comprensivo con los demás…
- Estoy empezando a darme cuenta de… (Ben-Shahar, 2011, p. 90)

Ejercicio que propone el programa

Primero, se debe diferenciar perdón de tolerancia, olvido y reconciliación. Cuando se tolera, se condona la ofensa; en el olvido, se elimina de la conciencia lo que pasó, se hace como si no hubiera pasado nada. En la reconciliación, se restaura la relación; sin embargo, el perdón es una fortaleza que protege del odio, el odio ya no hace parte de la situación que lo generó, es posible que el ofendido condone la ofensa, la olvide o se reconcilie, es decisión propia, pero el odio ya no hace parte de su vida. Si hay reconciliación, pero surge el odio, quiere decir que no hay perdón, es decir, la reconciliación no fue una buena elección.

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Piense en una situación que quiera perdonar, pero recuerde diferenciar el concepto y ubique al frente como contribuiría esto en su salud mental. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, ampliar su concepto de perdón y analizar cómo puede aplicarlo en su vida.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 35

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Evento	Contribución a mi salud mental	Aporte	Evento	Contribución a mi salud mental	Aporte	Evento	Contribución a mi salud mental	Aporte

Picardía y sentido del humor

De acuerdo con Seligman (2011), la picardía y el sentido del humor tienen que ver con hacer reír a las personas y ver el lado cómico de la vida fácilmente.

Ratey (2001), profesor de la Universidad de Harvard, en su libro *El Cerebro,* afirma que la risa actúa como una especie de "señal social" y menciona:

> Los estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en un entorno social, que cuando se está solo. Incluso el óxido nitroso -el gas de la risa- pierde mucha de su potencia en soledad. La risa se produce cuando las personas se sienten a gusto



entre sí, y cuanto más ríen más se cohesiona el grupo; parece que hay que creer el viejo dicho de que la risa es «contagiosa». La existencia de un bucle de retroalimentación --cohesión-más risa-más cohesión. (pp. 174-175)

¿Qué dicen los autores?

Asistir a actividades sociales donde se promueva la risa es una forma de atraer esta emoción, también rodeándose de personas con buen humor que inciten a reír, a contar anécdotas graciosas que provoquen sentimientos de alegría.

En este sentido, cabe mencionar a Patch Adams, conocido como el doctor de la risa terapia; es un médico estadounidense y un activista social. Adams incluyó la risoterapia en la medicina con fines médicos y terapéuticos. La risa estimula el sistema nervioso y, como respuesta, libera endorfinas que actúan sobre el sistema inmune y el endocrino, lo cual mejora la calidad de vida y acelera la recuperación de procesos patológicos.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Haga una lista de personas, situaciones o lo que usted considere que le genere alegría; escriba qué y cómo le generan alegría, o también usted puede escribir como genera alegría en otras personas. Finalmente, ubique como aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, hacer consciencia de su fortaleza en la cotidianidad.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 36

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Cómo?	Aporte	Lista	¿Cómo?	Aporte	Lista	¿Cómo?	Aporte

Brío, pasión, entusiasmo

¿Quién continua con pasión, entusiasmo pese a las circunstancias? Seligman (2011) habla de la pauta explicativa como "una manera de pensar y deriva de la propia opinión respecto del lugar que ocupa en el mundo" (p. 304). Los elementos de la pauta explicativa son tres:

- Permanencia: la persona temerosa piensa que los malos sucesos son permanentes y dejan huellas imborrables. Los entusiastas piensan que lo malo que les sucede es temporal,



que tenía que pasar y que hace parte de un proceso de aprendizaje. El entusiasta piensa que lo negativo es circunstancial.

- Amplitud específica o universal: la permanencia se refiere al tiempo, y la amplitud, al alcance. Una persona pesimista generaliza lo malo que aconteció de forma universal, por ejemplo, cuando una persona manifiesta: todos los hombres son así. En lo especifico, por el contrario, se dice: tal persona es así.

Como se mencionó anteriormente, la permanencia se refiere al tiempo que la persona puede seguir pensando sobre lo que paso; la amplitud se refiere a la generalización.

- Personalización: es interna y externa. Es interna cuando se proyecta la culpa hacia sí mismo; es externa cuando proyecta la culpa a los demás.

El ejercicio consiste en encontrar las causas específicas y circunstanciales del suceso para ser entusiasta y seguir adelante.

Ejercicio que propone el programa

Por esta semana, por tres días, realice el siguiente ejercicio: Forme una lista de situaciones difíciles y en frente escriba como su pasión y entusiasmo por la vida hizo que saliera adelante sin importar las situaciones. Finalmente, escriba de qué manera aportó este análisis a su fortaleza, en este caso, recordar como su entusiasmo es una herramienta que lo ayuda a enfrentar y a salir adelante.

Esta fortaleza, al igual que las demás, no debe desarrollarla solo hacia los demás. Antes de hacer el ejercicio, piense primero si debe aplicarlo con usted.

Tabla 37

Registro de fortalezas

Registro del uso de mi fortaleza								
Día 1			Día 2			Día 3		
Lista	¿Cómo?	Aporte	Lista	¿Cómo?	Aporte	Lista	¿Cómo?	Aporte





La ecuanimidad ayuda a tomar decisiones desde el discernimiento, sin involucrar los intereses propios sobre lo que es justo. Las personas lo recordarán y buscarán siempre por su fortaleza, porque no se parcializa por una u otra persona, sino que toma una posición sin prejuicios o comparaciones. Sea justo consigo mismo también, no se parcialice o compare. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

El humor ayuda a ver las dificultades de manera menos catastrófica. Puede ser criticado por ello, pero es porque la gente no está preparada para asumir los problemas de otra forma que no sea la queja y el sufrimiento. Esta fortaleza le ayudará a conectarse con la gente y que lo busquen porque hace que disfruten de su vida. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

La amabilidad es una fortaleza por la cual lo van a recordar y lo va a buscar la gente; define una capacidad para interesarte en la vida de los otros y buscar la forma de hacerlos sentir bien. No se olvide de ser amable también con usted. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Amar y dejarse amar es la fortaleza que ha evitado guerras y masacres. En épocas anteriores, era normal invadir pueblos, matar a todos y apoderarse de las tierras; todavía pasa, es cierto, pero comparativamente el índice es menor, gracias a la humanización y a la capacidad de amar y no destruir. Amar a quien y lo que nos rodea. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

La honestidad es la fortaleza que hace que las personas y las sociedades evolucionen, porque sin verdad no hay avance. Hoy en día, la corrupción es uno de los principales factores de la pobreza y la ignorancia, y solo la honestidad y la trasparencia logran combatirla. Se ve la corrupción como algo de afuera, que solo tiene que ver con el dinero, pero también tiene que ver con lo que hacemos en la cotidianidad. La honestidad está en cada acto propio frente a lo que sucede. Gracias a esta fortaleza, usted será una persona buscada y recordada, porque la gente sabrá que puede confiar en usted. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Perdón y clemencia es la fortaleza que ayuda a alivianar los pensamientos cuando estos no dejan ni dormir. El perdón no es siempre reconciliación, pero es necesario entender que lo que dicen o hacen los otros son producto de buenos recursos psicológicos, recursos psicológicos pobres y trastornos de la personalidad con influencia neuropsicológica. Los actos no se justifican, pero se analizan y entienden bajo esas tres posturas. Los monjes orientales afirman que odiar los actos de los otros es como tomarse el veneno y pensar que





le hará daño al otro; se sabe que odiar genera cortisol y que en grandes cantidades puede producir enfermedades, incluso a la muerte. Por ello, el perdón es una forma, primero, de entender desde la sabiduría, y segundo, es una defensa madura para alivianar la mente. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Inteligencia social es la fortaleza de conectarse consigo mismo y con los otros, da la capacidad de adaptarse a los diferentes contextos, pese a las circunstancias; es una resiliencia de tipo personal y social, puede llegar a ser una líder social en medio del caos. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Espiritualidad es una fortaleza que pertenece a la trascendencia, es decir, es la capacidad de tener una actitud con sentido hacia la vida. El individuo no se percibe como aislado, sino conectado con el universo, de tal manera que puede comprender y sentir como cada pensamiento y comportamiento están contribuyendo o dificultando su relación con el mundo. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Perseverancia es una fortaleza para seguir adelante pese a las circunstancias, de tal manera que pueda culminar proyectos planeados, pese a lo que se pueda demorar o los obstáculos que se presenten en el camino. Puede ser un gran apoyo y guía para las personas que tienden a flaquear en los problemas. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Trabajo en equipo es una fortaleza que ayuda a empoderar proyectos que sirven para la comunidad; generar lealtad hacia el proyecto entre los miembros del equipo para sacarlo adelante pese a las críticas; se crea un propósito en la comunidad. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

La gratitud es una fortaleza para apreciar lo que se tiene y pensar porque se lo aprecia, que representa en nuestras vidas. Muchas veces las personas pierden su sentido de valoración y desarrollan un afecto plano ante el mundo, que lo sumerge en una actitud apagada ante su propia existencia. La gratitud es la capacidad de valorar estar vivo y consciente de la libertad de tomar una actitud propia, sea cual fuese la circunstancia. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

La prudencia es una fortaleza para la planeación, la definición de metas y la consecución de logros, se la llama la sabiduría cautelosa, porque puede ser menos rápido el proceder, pero cada acto es pensado de manera cuidadosa. Es fundamental ser prudente consigo mismo, desarrollar esta fortaleza hacia el autocuidado. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.



Autocontrol es una fortaleza que contribuye al manejo de las emociones, ya que ayuda a la auto regulación. Al estar dentro de la virtud de la templanza, le provee recursos psicológicos para no entrar en excesos de cualquier tipo, que le pudieran afectar a sí mismo y a los otros. Puede ser una persona reconocida porque a pesar de que las personas quieran convencerlo de algo, siempre tiene un pensamiento y postura analítica, regulada y firme frente a ello. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Curiosidad es una fortaleza que contribuye a tener sentido de asombro frente a lo que lo rodea, explorando siempre nuevas oportunidades, dejando de lado el conformismo e indagando sobre nuevas posibilidades para su vida y para las demás personas. Al estar dentro de la virtud de sabiduría y conocimiento, le provee recursos psicológicos para buscar nuevas formas de resolver los problemas. Puede ser una persona reconocida por su apertura a nuevas ideas, su personalidad que no se aburre fácil, sino que siempre busca la forma de estar activo y participe de lo que suceda. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

La valentía es una fortaleza que contribuye a la asimilación y afrontamiento de las adversidades. Al estar dentro de la virtud valor, muestra la capacidad de defender un ideal con firmeza y resolución. Puede ser una persona reconocida porque no se amilana ante las circunstancias, que se enfrenta a las situaciones a pesar del temor. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Civismo es una fortaleza que contribuye al trabajo en equipo, porque posibilita el éxito compartido, se valora los objetivos y propósitos colectivos. Puede ser una persona reconocida por su capacidad de integración en las situaciones grupales, por su lealtad y por su dedicación por sacar adelante un proyecto. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Juicio es una fortaleza que contribuye a no precipitarse para tomar decisiones; es analítico cuando está frente a un dilema, le gusta la comprobación y las pruebas frente a lo que le dicen; es objetivo, realista, no confunde los deseos con las necesidades. Puede ser una persona reconocida por su capacidad ante la toma de decisiones, porque ve todo desde varios ángulos antes de actuar. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Amor por el conocimiento es una fortaleza que contribuye a buscar nuevas formas de aprender, conocer y generar nuevas habilidades. Es un rasgo característico que asista a nuevos cursos, visitar museos o lugares que abran su mente. Puede ser una persona reconocida porque demuestra que en cualquier lugar existen oportunidades de aprender, y las personas lo valoran por su conocimiento y experticia. Recuerde, si vuelve la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.





Entusiasmo es una fortaleza de sentirse inspirado y conectado con todas las actividades que se le presenten, mostrando motivación por realizarlas. Puede ser una persona reconocida porque demuestra que puede salir adelante con impulso a alcanzar los objetivos propuestos.

Al final de este libro usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar, para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente.

Para su mapa:

¿Cuál es su fortaleza?

____

____

____

____

En una frase: ¿en qué le aporta esta fortaleza?

____

____

____

____



Capítulo III

Dominar el entorno



"En lo que tú crees, te transformas"



Dominio del entorno y creencias

De acuerdo con Ryff (1989), el dominio del entorno tiene un sentido de influencia y competencia en el manejo del contexto; controla un conjunto complejo de actividades externas; hace un uso efectivo de las oportunidades circundantes; capaces de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales. De allí que, las creencias definen el dominio del entorno, por ejemplo, si una persona cree en la existencia de fantasmas, seguramente la oscuridad dominará completamente sus emociones. Para Mainieri (2011), las creencias contienen los pensamientos, conocimiento, valores, experiencias que tiene el individuo con respecto a las circunstancias de la vida. Las creencias juegan un papel muy importante en el mantenimiento de una serie de pensamientos automáticos, en el ejemplo de los fantasmas, se puede generar los siguientes pensamientos: se puede aparecer la muerte, me puede llevar, puede que me desmaye, etc., y obviamente, todo el sistema nervioso actuará en favor a esa reacción provocada por las creencias y emociones, en este caso, la alerta a algo intangible. No solo pasa con las creencias sobre fantasmas, en un estudio llevado a cabo por Arrivillaga y Salazar (2005), se mostró las siguientes creencias frente a dos elementos:

> El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas: «El licor es dañino para la salud», en el 76,8 % de los jóvenes. Un alto porcentaje de jóvenes está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con las siguientes creencias negativas: «Consumir uno o dos cigarrillos al día no es dañino para la salud», 70,3 %. «Se disfruta más una rumba si se consume licor o drogas» 5, 66,1 % y «Al consumir licor se logran estados de mayor sociabilidad», 56,2 %. Las creencias negativas con las que los jóvenes están de acuerdo o totalmente de acuerdo y que constituyen un factor de riesgo para la salud son: «Un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie», 78 %; «El café le permite a la gente estar despierta», 59,9 %; «Nada como una Coca-Cola con hielo para quitar la sed», 55,2 %; «Una borrachera de vez en cuando no le hace daño a nadie», 54,3 % y «Tomar trago es menos dañino que consumir drogas», 52,4 %. (p. 26)
>
> Los hábitos alimenticios: Los jóvenes tienen alta o muy alta presencia de creencias favorables en esta dimensión (73 %). A pesar de ello tienen prácticas poco o nada saludables. La creencia positiva que se destacó fue: «El agua es importante para la salud» con un 91,4 %. Complementariamente, altos porcentajes de jóvenes están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con las siguientes creencias negativas, que bien podrían señalarse como factores de protección: «Entre más flaco más sano», 77,6 %; «Lo más importante es la figura», 73,9 %; «Entre más grasosita la comida más sabrosa» 67,8 %. «Las comidas rápidas permiten aprovechar mejor el tiempo», 65,9 % y «Las dietas son lo mejor para bajar de peso», 57,6 %. (p. 25)

Las creencias definen un modo de comportamiento, además, se convierten en conversaciones de la cotidianidad y pueden crear a largo plazo hábitos que no contribuyen en el bienestar, al contrario, disminuyen la posibilidad de aumentar el nivel de felicidad. Así, el ser humano alimenta su mente con creencias e ideas que lo desgastan psicológica y físicamente. Si se hace un comparativo con la naturaleza, se puede evidenciar que el suelo se erosiona cuando se fumiga con químicos fuertes que terminan dañando el suelo y la planta.





¿Por qué se erosiona el suelo, por qué se erosiona la mente?

Como se mencionó anteriormente, la tierra se erosiona por diferentes motivos, entre ellos, el desgaste de nutrientes; por su parte, el ser humano se desgasta con la exacerbación de emociones, en su mayoría, negativas. Por ello, primero hay que pensar si se ha hecho el trabajo de nutrir la mente a lo largo de la vida, ya que una vida de prolongados hábitos poco saludables tendrá mucho más trabajo, entrenamiento e intencionalidad, así, como un suelo dañado tendrá más dificultad; sin embargo, tanto la naturaleza como la plasticidad cerebral revelan que es posible.

> Las plantaciones forestales, como es el caso de la mayor parte de los bosques de coníferas de Centroeuropa, se comportan más como los niños de la calle (…). Dado que con la plantación las raíces quedan dañadas permanentemente, nunca se encuentran para formar una red. Por regla general, los árboles de estos bosques se comportan como árboles solitarios, por lo que lo tienen especialmente difícil. (Wohlleben, 2016, p. 14)

Enseñar a una persona que ha desconocido como mantener unas sanas relaciones afectivas, un trabajo y una vida social óptima es una deconstrucción que permite generar nuevas conexiones sinápticas, por ende, un nuevo aprendizaje. El aprendizaje sobre el bienestar no va es igual para todos, ya que depende de dónde se parta.

Held y Hein (como se citó en Varela, 2010) llevaron a cabo un experimento clásico con dos gaticos, ciegos al nacer, en dos canastas, a saber:

> Cada gatito fue colocado dentro de una canasta y cada día eran paseados durante algunas horas dentro de ésta; es decir, ambos gatitos fueron expuestos al mismo ambiente. A uno de los gatitos se le -permitió que mantuviera las patas fuera de la canasta y que caminara, al otro se lo mantuvo arropado dentro de ésta. Dos meses después los gatitos fueron puestos en libertad. El gatito al que se le había permitido caminar se comportó como un gato normal. El otro no reconocía los objetos, se caía por las escaleras y chocaba contra las sillas. Prácticamente, se comportaba como si estuviera ciego, aunque sus ojos estaban intactos. ¡La conclusión que no hay que sacar es que los gatos ven con los pies! La conclusión que hay que sacar es que el espacio surge como producto del movimiento. (Varela, 2010, p. 3)

Si el aprendizaje ha sido basado en el reconocimiento del mundo tal como es, desde sus principios de incertidumbre, azar y caos, la actitud hacia este no será como la del gato ciego, golpeando las sillas, al contrario, sabrá como dominar su entorno, porque ya lo habrá experimentado. El reconocimiento del mundo requiere pensamiento crítico, capacidad de análisis, divergencia, flexibilidad, templanza y, ante todo, apertura; porque la mayoría de las creencias son una venda y el problema radica en ideas irracionales que se desencadenan sobre el contexto. Por ejemplo, existen ideas muy comunes a todos, como en el amor, los devotos del romance tienden a crear y mantener una serie de creencias irracionales o mitos que interfieren con sus relaciones íntimas y con su felicidad, ejemplo:





> El verdadero amor romántico dura para siempre, puedes amar apasionadamente a una, y sólo a una, persona a la vez, el sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio, el amor y el sexo siempre van juntos. Nos es necesario percibir el amor todo el tiempo para saber que alguien te ama. (Ellis, 1990, p. 182)

A continuación, usted podrá leer una serie de creencias que han sido llevadas de generación en generación y que las personas las han asumido como verdades y, más aún, sus comportamientos y toma de decisiones han sido tomadas a partir de ellas. Un ejemplo muy común es no pasar bajo una escalera, y no por cuestiones de seguridad, sino por temores irracionales. También se dará un ejemplo de como de-construir ese temor o idea irracional, a través del conocimiento y el análisis (puede hacerlo revisando la historia, leyendo artículos o notas científicas).

Tabla 38

Creencias e ideas irracionales sobre el amor

Creencias e ideas irracionales sobre el amor	
A continuación, usted podrá encontrar una serie de creencias que tienen las personas, las cuales definen su actuar ante determinados estímulos (escalera, gato negro, sal, espejo quebrado). Por lo tanto, se debe dar una explicación racional para formar una nueva creencia	
Creencias (Ellis, 1990)	**Idea irracional** (Ellis, 1990)
1. El amor es romance y pasión	“Mi pareja debe amarme completa y apasionadamente todo el tiempo, de lo contrario no me ama realmente” (p. 183).
2. El matrimonio romántico	“Tengo que casarme solo con una persona que ame románticamente y estaré desolado si él o ella no se parea conmigo” (p. 182).
3. El amor romántico	“El amor romántico es superior al amor conyugal, amor de amistad, amor no sexual y otros tipos de amor, y difícilmente existe si no lo experimentas intensamente” (p. 182).



Tabla 39

De-construcción de una creencia (duelo)

De-construcción de la creencia		
No es un ejercicio de clase, es un ejercicio para su vida. Haga esto cada vez que venga a su mente una creencia que sabe le está deteniendo su crecimiento personal		
Creencias (Ellis, 1990)	**Idea irracional** (Ellis, 1990)	**Idea racional**
Ejemplo:		
4. Tiempo de duelo	"Si pierdes a la persona que amas románticamente, debes sentirte profundamente apenado o deprimido durante un largo período de tiempo y no puedes volver a enamorarte legítimamente hasta que haya transcurrido este largo período de luto" (p. 182)	No todas las personas procesan las pérdidas de la misma manera, mucha gente tiene mayores recursos psicológicos para ser resilientes ante la pérdida y logran restablecerse en menor tiempo

Tabla 40

Creencias e ideas irracionales de supersticiones

Creencias e ideas irracionales de supersticiones	
Creencias según Galindo (2017)	**Idea irracional**
1. Derramar el primer trago de aguardiente y ofrecerlo a las ánimas	Para poder volver a casa
2. Si se dejan las tijeras sobre la cama	Habrá discusiones
3. Mirarse en un espejo roto o romperlo	Traerá siete años de mala suerte
4. Si desea evitar que regresen a su casa las visitas desagradables	Barra y ponga la escoba detrás de la puerta
5. Pasarse la sal de mano en mano en la mesa o derramarla	Mala suerte
6. También es señal de mala suerte cruzar debajo de una escalera	Mala suerte
7. No se le ocurra abrir el paraguas dentro de la casa	Habrá discusiones en la familia



8. Es obligatorio calmar los antojos alimenticios de una mujer embarazada	De lo contrario "el niño le nace boquiabierto"
9. Encontrar un trébol de cuatro hojas	Buena suerte
10. Colgar sábila en la entrada de la casa	Que no entren las malas energías
11. Si sospecha que le hacen brujería	Use oro
12. Si en algún lugar de su cuerpo se posa una mariposa negra, con grandes alas, o amanece posada en cualquier parte de la casa	Anuncia muerte
13. El número 13	Mala suerte
14. Aquella que cuente con la suerte de obtener el yugo o *bouquet* de la novia el día de su boda	Será la próxima en contraer matrimonio
15. Que el novio vea el vestido de la novia antes de la boda o que ella se lo ponga el día anterior	Presagia mal matrimonio
16. Tener la oreja izquierda caliente y colorada	Alguien habla mal de usted
17. Si sueña con un número	Juegue la lotería
18. Si "le rasca" la palma de la mano	Llegará dinero
19. Dormir con las medias puestas	Vida más corta
20. Si al levantarse de su cama en la mañana pone primero el pie izquierdo sobre el suelo	Mala suerte
21. Mantenga como amuleto una pata de conejo o una herradura que haya encontrado abandonada en el camino	Buena suerte
22. Si regala pañuelos	Quien los reciba llorará
23. Que se atraviese un gato negro en el camino	Mala suerte





Tabla 41

De-construcción de una creencia (supersticiones)

De-construcción de la creencia		
Creencias	**Idea irracional**	**Idea racional**
Ejemplo:		
Derramar sal	Traerá mala suerte	Su historia está muy unida a las transacciones económicas de la historia de la humanidad. Cambiar sal por otras cosas se usaba como si fuera dinero. Esta actividad dejo términos como salario. De allí que, el pensamiento sobre la mala suerte al derramar la sal se origine debido al temor de perder el dinero, por lo tanto, es una idea irracional. Por ello, es importante no gastar energía en pensamiento y acto sobre esta superstición.

Tabla 42

De-construcción de una creencia (frases)

Creencias e ideas irracionales de frases	
Creencias	**Idea irracional**
Hay que agradecer por lo que se tiene y no pedir o querer más	Es mejor pájaro en mano, que cientos volando
El riesgo es malo y el fracaso aún más	Para que pasar de Guatemala a Guatepeor
Es más confiable la gente extrovertida	Dios me libre de las aguas mansas, que de las bravas me libro yo
Nadie se puede recuperar de la imagen o impresión que dé a los demás	Cría fama y échate a la cama
La mala suerte existe	Cuando uno está de malas, hasta los perros le ladran
No pueden suceder dos adversidades, una después de otra	Después de la tempestad viene la calma







Su comportamiento lo define su contexto	Dime con quién andas y te diré quién eres
Si es paciente, todo le será recompensado	En el camino se arreglan las cargas

Tabla 43

De-construcción de una creencia (frases)

De-construcción de la creencia		
Creencias (Ellis, 1990)	**Idea irracional- idea racional para dominio del entorno**	
Ejemplo:		
El cambio es difícil y doloroso	Es mejor malo conocido que bueno por conocer	Preguntarse: ¿Por qué es mejor? ¿Acaso no hay la posibilidad de conocer una y muchas veces a otras personas o arriesgarse en otro trabajo? Ninguna de las dos es garantía, pero ofrece la oportunidad de intentar de nuevo y no quedarse en la desesperanza o en la queja. El cambio no es fácil, pero eso no quiere decir que tenga que ser malo y doloroso, todo depende de la actitud que asuma frente a lo que esté sucediendo.

Las creencias definen un modo de pensar y comportarse, además se convierten en conversaciones de la cotidianidad y el camino es conocerlas y resignificarlas en creencias racionales que puedan crear a largo plazo hábitos que contribuyan en el bienestar.

> Los pensamientos racionales (o ideas o creencias racionales) (…) ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices, particularmente por (1) presentar o elegir por sí mismas ciertos valores, propósitos, metas o ideales (presumiblemente) productores de felicidad; y (2) utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico-empíricas de alcanzar (presumiblemente) estos valores y metas y de evitar resultados contradictorios o contraproducentes. (Ellis y Bernard, 1990, p. 23)

Por ello, la gestión de las creencias da lugar al mejoramiento del pensamiento sobre la realidad; el problema es siempre la representación, no la realidad. De acuerdo con Punset (2007), las personas crean modelos abstractos, ideales frente a la vida, por lo tanto, vive en la insatisfacción, lo cual soporta la depresión generalizada. Víctor Frankl mencionó como






la representación está en la creencia de lo que se supone es bueno para la vida, de allí que habla de dos conceptos interesantes: el conformismo, que lleva a hacer lo que otras personas hacen, y el totalitarismo, hacer lo que otras personas quieren que se haga, lo cual predispone a un comportamiento automático frente a la vida.

Las creencias irracionales pueden llevar a una persona a decirse a sí misma: "Debo hacer bien mi trabajo en cualquier circunstancia! ¡Es terrible si no lo hago —y me hace una mala persona!" (Ellis y Bernard, 1990, p. 24). El problema de lo anterior es que se desencadenan muchas emociones negativas y neurotransmisores como el cortisol, que desata el estrés, respuesta de alarma natural del ser humano, pero que, en mayor cantidad, daña el organismo.

"La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como 'el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción'" (Torrades, 2007, p. 105) y en cuanto a la vivencia del estrés, la diferencia entre los humanos y el resto de los animales es que los primeros son capaces de imaginar una situación de estrés y desencadenar todos los procesos físicos y bioquímicos que se producirían ante una situación real (Torrades, 2008).

Este estrés imaginado lleva a las personas a generar diferentes sintomatologías que afectan notablemente su salud física y mental.

> Los estudios en neuroendocrinología han demostrado que el estrés activa el eje hipotálamo-hipofisiosuprarrenal, teniendo como resultado la liberación de hormonas como la adrenalina o cortisol que, al llegar al sistema inmunológico, le deprimen disminuyendo las defensas que protegen al organismo. (Arias, 2012, p. 526).

Powers et al. (2016) mencionan que existe relación entre ansiedad y producción de cortisol, y entre depresión y producción de cortisol. En las organizaciones se puede ver cómo afecta notablemente el estrés. De acuerdo con García et al. (2007), "los trabajadores estresados tienen una percepción más adversa de todos los factores psicosociales considerados, en comparación con los empleados no estresados" (p. 100).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013) refiere que, "el estrés tiene muchas consecuencias negativas, incluyendo las enfermedades circulatorias y gastrointestinales, otros trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales; así como baja productividad" (p. V). Así, el estrés es el detonador de otras enfermedades mentales como la depresión, a pesar de que esta última tiene un alto componente genético, tal como lo mencionan Caspi et al. (2003), que mostraron como la depresión está relacionada con un gen llamado 5-HTTLPR, el cual se presenta en dos formas: una larga y otra corta.

> Con el alelo corto se suprime del cerebro una sustancia necesaria para eludir los síntomas depresivos; este gen se encontró en una muestra de 847 jóvenes nacidos en Nueva Zelanda, donde más de la mitad de ellos lo tenía. Así, una persona que tenga predisposición a la depresión y se someta a situaciones de estrés, provocará que la depresión aparezca y se habitúe. (Cabrera y Martínez, s.f.)

De acuerdo con la OMS (2021), la depresión aguda es la segunda causa de enfermedad en Estados Unidos y la mayor causa de incapacidad en el mundo. Teniendo en cuenta lo anterior,





el estrés es un factor que requiere detección y tratamiento antes que detone la depresión; para Seligman (2011), la depresión en los jóvenes cada vez es más elevad. Hace 50 años la depresión se evidenciaba, en su mayoría, a partir de los 30 años, ahora es a partir de los 15 años; a pesar de que han mejorado las condiciones de salud, educación, comunicaciones, recreación, etc., la depresión está en aumento, lo cual es un riesgo inminente. La OMS (1996), en su estudio proyectivo (1990-2020), prevé que para el año 2020, la depresión será la segunda causa de mortalidad en todo el mundo y afectará al 30 % de los adultos.

Es importante mencionar que, situaciones repetidas de estrés lesionan la región cerebral del hipocampo, que involucran la memoria y el aprendizaje. Punset (2007) menciona que, "los glucocorticoides son un tipo de hormona segregada por la corteza de las glándulas suprarrenales en periodos de estrés, son factores decisivos en el proceso tóxico" (p. 60).

Un trabajador con tendencia a la depresión y que esté viviendo episodios de estrés presentará un alto riesgo, según Organización Panamericana de la salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017), a escala mundial, se calcula que casi 300 millones de personas sufren depresión, lo que equivale a un 4,4 % de la población mundial. Por su parte, Beck (2000) menciona que, en la depresión clínica prevalecen los esquemas negativos, de lo que resulta una tendenciosidad negativa sistemática en la interpretación y el recuerdo de experiencias, así como en las previsiones de corto y largo plazo, mientras que los esquemas positivos se vuelven menos accesibles.

La depresión puede ser de tipo exógena por circunstancias fuertes en el ciclo vital, como la pérdida de un ser querido o un divorcio, que desencadena episodios de apatía, tristeza profunda y desinterés por el mundo. De acuerdo con Seligman (2011), se puede evidenciar que "aproximadamente 25 personas de 100 han pasado por episodios depresivos".

A diferencia de lo mencionado, stambién se encuentra la depresión unipolar y bipolar (Seligman, 2011). En la depresión bipolar hay episodios maniacos, donde la persona pasa de estados de euforia a estados de pasividad y tristeza profunda; mientras que, en la unipolar, no, ya que se mantiene la tristeza profunda. Es importante entender que la depresión bipolar tiene más factores biológicos y emocionales comprometidos. De acuerdo con Seligman (2011), cuando una persona está en depresión, "se crea un cuadro hostil de sí mismo, del mundo y del futuro". La persona crea una pauta explicativa pesimista, su cambio de humor es drástico, pues ya no le encuentran sentido a nada y por ello presentan episodios de irritabilidad, hasta cuando ya es muy intensa que el afecto se vuelve plano y la ideación de muerte aparece. Para Seligman, "se debe a dos motivos: renuncia a reaccionar o deseo de manipular para tener la última palabra en una discusión".

Los pensamientos en torno a sí mismo cada vez son más nocivos y aparecen ideas irracionales producto de las distorsiones cognitivas, derivadas de las creencias negativas sobre sí mismo y el medio. Un ejemplo de ellas es la creencia del sufrimiento, si esta tiene un fundamento ambivalente asociado al pecado original de la civilización judeocristiana, entonces, puede ser malo y bueno a la vez, como lo menciona Ricard (2005), "si un Dios que nos ama, quiere ponernos a prueba mediante el sufrimiento, entonces hay que amar ese sufrimiento" (p. 31), lo anterior cabe perfectamente en una de los pensamientos automáticos de los que habla Ruiz y Cano (2002) en su distorsión cognitiva: falacia de recompensa divina.





Para el Ministerio de Salud (2017):

> La depresión es una enfermedad que puede volverse crónica y disminuir la capacidad de las personas de trabajar, estudiar, socializar o ejecutar algunas de sus actividades cotidianas; dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse como leves, moderados o graves. (p. 2)

Estos eventos estresantes, como se mencionó en párrafos anteriores, están relacionados con el aumento de la producción de la hormona del cortisol, que no permite a una persona discernir. Según Goleman (1999), los lóbulos prefrontales pueden desconectar a la amígdala, que es la encargada de reaccionar en situaciones de emergencia de forma impulsiva, pero eso solo se lo logra, de acuerdo con El-Sahili (2015), con la capacidad para detener ciertas respuestas. Sin embargo, en muchos casos, la producción de cortisol es exacerbada, haciendo que el organismo se adapte a producirla de manera frecuente, y cada vez sea más difícil su manejo. Esta segregación de cortisol se da por la exacerbación de emociones negativas que no son canalizadas de forma correcta.

Según Wilson y Gilbert (2005), el error fundamental es que las personas sobrevaloran la duración y la intensidad de la desesperación en que los sume un acontecimiento vital negativo; según Seligman (2011), el pesimismo está relacionado con la depresión, que es el pesimismo agudo, la suma de emociones negativas, etc.

“En Bélgica en el año 2008, se identificó un subgrupo de adolescentes que muestran niveles elevados de cortisol por la noche y también presentan un nivel mayor de depresión, ansiedad y reactividad emocional” (Pinna et al., 2008, p. 249).

Zimmerman et al. (1985) investigaron un grupo de mujeres que habían sido hospitalizadas por padecer episodios depresivos agudos, con trastornos del Eje I del DSM-III. De acuerdo con Beck y Freeman (2005)

> Entre el total del 30 por ciento de las pacientes que intentaron suicidarse durante el lapso del estudio, la tasa de intentos en el grupo de alto estrés cuadruplicaba la del grupo de bajo estrés. Los trastornos de personalidad eran evidentes en el 84,2 por ciento de los miembros del grupo de alto estrés, en el 48,1 por ciento del grupo de estrés moderado, y sólo en el 28,6 por ciento del grupo de bajo estrés. (p. 18)

Como se puede ver, las creencias definen los pensamientos, las ideas que se tiene frente a sí mismos y frente al mundo, por ende, esto afecta psicológica y físicamente a las personas. Por lo tanto, es fundamental indagar sobre las creencias y actualizarse, repensarse en diferentes aspectos, para poder dominar el entorno, lo cual se lo puede considerar a través de las pautas que menciona Ellis y Bernard (1990):

Pautas

1. *Interés en sí mismo*. Pensar primero en sí mismo, porque solo cuidándose a sí mismo, se podría llegar a ayudar a los demás.

2. *Interés social*. Es un principio de coexistencia, de derechos mutuos. No demandan apoyo considerable.




3. *Dirección propia*. La gente sana tiende a asumir básicamente la responsabilidad de sus propias vidas mientras simultáneamente ofrecen su cooperación a los demás. No necesitan o demandan apoyo o asistencia considerable de los demás.

4. *Tolerancia*. No es sinónimo de aguantar, significa entendimiento de los comportamientos de los otros, desde sus propios recursos psicológicos para afrontar la vida.

5. *Flexibilidad*. Apertura al cambio, minimización del determinismo en sus posiciones frente a la vida.

6. *Aceptación de la incertidumbre*. Entender que no existen las certezas absolutas, el azar y las probabilidades son la vida misma.

7. *Compromiso.* Interés hacia una tarea o trabajo que ocupa el tiempo y las preferencias de desarrollo individual.

8. *Pensamiento científico*. Regulación de emociones, desde la reflexión de sí mismos y evaluación de las consecuencias.

9. *Autoaceptación*. Aceptarse a sí mismos de manera incondicional, sin comparaciones (revisar capítulo 1).

10. *Arriesgarse.* A pesar de la tendencia a fallar, se da la posibilidad de intentar, de probar algo diferente.

11. *Hedonismo a largo plazo*. No cambiar un beneficio presente (gratificación inmediata) por un malestar futuro. Disfrutar los placeres del momento, pero saber las consecuencias hacia el futuro y responsabilizarse de las mismas.

12. *No-utópico*. Pensar en alcanzar la totalidad puede llevar a la frustración, no todas las cosas se pueden dar como se piensa.

13. *Alta tolerancia a la frustración*. Saber qué cosas se pueden cambiar y que no. Lo que no se puede cambiar hay que aceptarlo, sea cerca o lejos. Si es cerca, responsabilizarse de lo decidido, sin esperar o exigir un cambio.

14. *Autoresponsabilidad en la perturbación*. Aceptar el malestar, el síntoma o enfermedad, sin culpar a los otros, al pasado o a las circunstancias. No se puede cambiar lo sucedido, pero sí la forma como lo enfrenta.

Entonces, ahora usted va a realizar un ejercicio para que ponga en práctica lo aprendido, siguiendo el siguiente ejemplo:

> "Todos terminamos creyendo lo que todos creen, es necesario tener una postura propia y argumentada"

Tabla 44

Ejemplo de De-construcción de una creencia y pauta de ajuste

De-Construcción de la creencia			
Creencias	**Idea irracional (Ellis, 1990)**	**Idea racional**	**Pauta escoja las necesarias**
Aquí abajo escriba una creencia que tenga frente a la vida (puede ser una frase, una superstición o algo que piensa acerca del amor o la vida en general)	Aquí abajo escriba como la sociedad le ha dado una connotación de verdad a algo que no es cierto y lo ha explicado desde el sentido común	Aquí abajo argumente porque esa idea es irracional (consulte un documento histórico, un artículo científico, una nota investigativa, etc.). Dé una explicación analítica de ello	Aquí abajo escriba una de las 14 pautas de afrontamiento

Ejemplo:

Derramar sal	Traerá mala suerte	Está muy unida a las transacciones económicas de la historia de la humanidad: cambiar sal por otras cosas, se usaba como si fuera dinero. Esta actividad ha dejado términos como salario. De allí que, el pensamiento sobre la mala suerte al derramar la sal se origine debido al temor de perder el dinero, lo cual es una idea irracional, por ello, es importante no gastar energía en pensamiento y acto sobre esta superstición.	Pensamiento científico: Regulación de emociones, desde la reflexión de sí mismos y evaluación de las consecuencias.
El cambio es difícil y doloroso.	Es mejor malo conocido que bueno por conocer	Preguntarse: ¿Por qué es mejor? ¿Acaso no hay la posibilidad de conocer una y muchas veces a otras personas o arriesgarse en otro trabajo? Ninguna de las dos es garantía, pero ofrece la oportunidad de intentar de nuevo y no quedarse en la desesperanza o en la queja. El cambio no es fácil, pero eso no quiere decir que tenga que ser malo y doloroso, todo depende de la actitud que asuma frente a lo que esté sucediendo.	Arriesgarse a pesar de las posibilidades de fallar; es intentar, probar algo diferente.






Ahora es su turno

Pensar es fundamental para que no lo domine el entorno; usted debe dominar su entorno, es decir, tener una visión analítica y crítica frente a lo que sucede. Con base en los ejemplos, usted puede comenzar:

Ejercicio

Tabla 45

Ejercicio para de-construir sus creencias

De-construya su creencia			
Creencias (Ellis y Bernard, 1990)	**Idea irracional**	**Idea racional**	**Pauta** (Escoja una pauta que ayude a modificar esa creencia)
Aquí abajo escriba una creencia que tenga frente a la vida (puede ser una frase, una superstición o algo que piensa acerca del amor o la vida en general)	Aquí abajo escriba como la sociedad le ha dado una connotación de verdad a algo que no es cierto y lo ha explicado desde el sentido común	Aquí abajo argumente porque esa idea es irracional (consulte un documento histórico, un artículo científico, una nota investigativa, etc.). Dé una explicación analítica de ello	Aquí abajo escriba una o más de las 14 pautas de afrontamiento



Para su mapa

Al final de este libro usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar. Para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente:

¿Cuál es su pauta de afrontamiento?

____

____

____

____

En una frase: ¿qué le aporta esta pauta de afrontamiento?

____

____

____

____



Capítulo IV

Autonomía y pensamientos automáticos



"La controversia es un desafío para el crecimiento"

Contenido

Después de revisar el capítulo de Creencias y dominio del entorno, y comprender que las personas, a través del tiempo, han tratado de explicar su vida y su entorno de diferentes maneras, por ejemplo, con frases (la gente solo escucha lo que quiere escuchar, es mejor no desgastarse), refranes (no hay mal que por bien no venga), mensajes culturales (las mujeres delgadas son más hermosas), supersticiones (no regar sal porque trae mala suerte); se comprendió que, una mirada crítica acerca de lo que se cree posibilita dominar el entorno, ya que se delibera sobre lo que se piensa y no se deja llevar por lo que Frankl (1991) llamo conformismo y totalitarismo. El conformismo significa que el hombre solo quiere hacer lo que los demás hacen; en el totalitarismo, el hombre hace únicamente lo que los demás quieren (como se habló en el capítulo anterior). Después de esta breve introducción, se puede entrar en el capítulo de Autonomía, profundizando aún más en los pensamientos que incurren en la mente, frente a todos los estímulos a los que la persona está expuesta.

Pero ¿qué es la autonomía? Ryff (1989) definió en la construcción de su modelo de bienestar que, quien es auto-determinado e independiente es capaz de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras, regula comportamiento desde adentro, y se evalúa a sí mismo por estándares personales. También se puede decir:

> La gente actúa porque están decididos a hacerlo así, no porque se sientan o no se sientan bien o porque otros le vayan a aprobar o no; es decir, llegan a las posiciones de dominio, libertad, y completa autonomías personales. (Grieger, 1990, p. 94)

Otros autores mencionan la autonomía desde el punto moral, refiriendo: “las acciones morales se derivan de un juicio de la persona que considera lo correcto o incorrecto de un acto, luego de un proceso de reflexión individual que considera la obligación hacia un principio de justicia universal” (Sepúlveda, 2003, p. 28). Así las cosas, la autonomía muestra la independencia de un individuo para decidir, de acuerdo con el conocimiento que tiene de sí mismo, sus limitaciones, fortalezas y creencias re-pensadas; un individuo que toma una posición frente a las decisiones que asume, sean cuales sean.

Sin embargo, esa autonomía siempre estará permeada por las creencias, ya que estas contienen los pensamientos, conocimiento, valores, experiencias que tenga el individuo con respecto a las circunstancias de la vida (Arrivillaga y Salazar, 2005). En este sentido, las creencias juegan un papel importante en el mantenimiento de lo que se va a explicar cómo pensamientos automáticos. Las personas suelen tener una perspectiva errada de lo que es la realidad, esto puede originarse por múltiples causas, ya sea las pautas de crianza, malas experiencias, la cultura, entre otras, lo cual permite que se genere un pensamiento distorsionado del diario vivir, afectando la manera de actuar (Beck, 1979/2008). El problema de lo anterior es que la persona suele enfocarse más en las emociones que le causan dichos pensamientos, que en análisis de los mismos.

Pero ¿qué son los pensamientos automáticos? Los pensamientos que usted evaluó y comparó con ideas racionales e irracionales en el anterior capítulo de Creencias eran los pensamientos automáticos, hasta que usted hizo el ejercicio de comprender lo que estaba pensando. “Aunque los pensamientos automáticos parecen surgir espontáneamente, una vez que la persona identifica la creencia subyacente, se vuelven bastante predecibles” (Beck, 2008, p. 36)



Entonces, en este capítulo se profundizará en los pensamientos que limitan la autonomía. Casi siempre el lenguaje dentro de las distorsiones tiene palabras como bueno, malo, siempre, nunca, pecado, virtud y todas aquellas que hacen una escisión de lo que es el ser humano por naturaleza. Por ello,se retoma a Ruiz y Luján (1991) y las revisiones de su cuestionario de Pérez y Rosario (2017), donde se mencionan quince tipos de distorsiones cognitivas; aquí se dará la explicación de cada una de ellas, pero además se mostrarán los ajustes cognitivos que se pueden realizar (ver Tabla 46).

Tabla 46

Distorsiones y ajustes cognitivos

Distorsión cognitiva	Ajuste cognitivo
Filtraje: pensamientos negativos	Apertura: pensamientos adaptativos
Pensamiento Polarizado: pensamiento de extremos –bueno o malo–	Probabilístico: pensamientos diversificado
Sobregeneralización: pensamiento universal	Discernimiento: pensamiento distintivo
Interpretación del pensamiento: pensamiento verificador	Indagación: pensamiento Afrontativo
Visión catastrófica: pensamiento extremado	Visión realista: pensamiento mesurado
Personalización: pensamiento paranoide	Control interno: pensamiento autorreflexivo
Falacia de control: pensamiento dominante	Flexibilidad: pensamiento disposicional
Falacia de Justicia: pensamiento de abuso constante	Templanza: pensamiento de equilibrio
Razonamiento emocional: pensamiento obsesivo	Sensatez: pensamiento analítico
Falacia de cambio: pensamiento idealista	Propositivo: pensamiento proactivo, veracidad de cambio
Etiquetas globales: pensamiento excluyente	Inclusivo: pensamiento Incluyente
Culpabilidad pensamiento enjuiciador	Ecuanimidad: pensamiento imparcial
Los debería: pensamiento determinístico	Transigente: pensamiento alternativo
Falacia de razón: pensamiento impositivo	Objetividad: pensamiento negociador
Falacia de recompensa divina: pensamiento crédulo	Gestión: pensamiento prospectivo

Fuente: Pérez y Rosario (2017).






1. **Filtraje** es la selección de un sólo aspecto de la situación, por lo general negativa, lo cual puede llevar a que una persona vea únicamente los efectos desfavorables de la situación y no el marco completo, reforzando su percepción negativa frente al mundo. En una salida con su pareja, el 90 % de lo que vivió fue agradable, pero usted se centra en un 10 % de lo que vivió: puede ser que ella(él) no comparte sus gustos gastronómicos, en consecuencia, los pensamientos van a girar en torno a eso que no le gustó de ella (él). En el ajuste cognitivo, la persona puede ver la situación desde varios puntos de vista, tanto negativos como positivos.

Creencia (capítulo I): a las personas, por lo general, les va mal en el amor.

Ideas irracionales: no voy a encontrar nadie compatible, las personas son raras, no les gusto.

Ajuste cognitivo: en el amor no todo es color de rosa, no va a encontrar la persona perfecta, pero es necesario sopesar lo bueno y lo malo y revisar si eso está de acuerdo con sus planes de vida.

2. **Pensamiento polarizado** se evidencia cuando se piensa de manera absolutista, por ejemplo, se define algo en feo o bonito, virtuoso o pecaminoso, pensamientos que escinden lo que es el ser humano, desde una concepción de dios y diablo, uno es bueno y el otro es malo, y desde allí se miden a las personas, a pesar de que es claro y real que estas categorías no son propias del ser humano. En el ajuste cognitivo, la persona se centra en las posibilidades de solución dentro de una situación.

Creencia (capítulo I): el amor es auténtico (hilo rojo), solo se da si encuentras tu alma gemela.

Ideas irracionales: las almas gemelas sienten igual, piensan igual, se comportan igual.

Ajuste cognitivo: no existen las almas gemelas, las personas pueden estar bien y mal, depende de su personalidad y su estado de ánimo. Existen parejas sanas, donde hablan de lo que les sucede y de lo que hay por mejorar.

3. **Sobregeneralización** se evidencia cuando se generaliza algo, es decir, si sucedió una vez o si le pasó a alguien, o si le dicen que así es, todo, de allí en adelante, será tal como lo piensa. Se utiliza expresiones como: siempre, nunca, todos. En el ajuste cognitivo la persona tiene discernimiento desde un pensamiento que distingue cada situación, cada caso, sin pensar que solo por una experiencia las demás serán así.

Creencia (capítulo I): todos los hombres son infieles.

Ideas irracionales: es mejor quedarse solo, porque a la larga todos van a herir y engañar.

Ajuste cognitivo: quedarse solo es una opción de vida, que no tiene que ver con una creencia basada en una distorsión, porque ello no sería coherente para el cerebro, ya que se estaría deseando y pensando dos cosas distintas. Una o varias experiencias de infidelidad deben llevar a replantear el tipo de acuerdos y sentidos de vida con la próxima pareja que se tenga.

4. **Interpretación del pensamiento** se evidencia cuando la persona asigna sentimientos y pensamientos al otro, aduciendo que son verdad. Se manifiesta cuando una persona le dice





a otra: "Yo sé lo que tú quieres, lo que te estas imaginando, lo que estás pensando y lo haces para… por… con tal propósito…". En el ajuste cognitivo, se indaga sobre las dudas que se tienen, desde un pensamiento afrontativo, preguntando sobre las dudas que se tengan respecto al sentir del otro.

Creencia (capítulo I): una persona piensa y siente gusto por otra si se viste bien, es físicamente atractivo y es gracioso.

Ideas irracionales: seguro está pensando que yo no soy lo suficientemente atractivo, no le gusto.

Ajuste cognitivo: es importante preguntarle al otro respecto a sus gustos y preferencias y respetar su punto de vista sobre ello, no para que yo cambie mis intereses, sino para saber si podemos compartir las semejanzas, pero también las diferencias.

5. **Visión catastrófica** se evidencia cuando la persona magnifica hechos que aún no han ocurrido; siempre tiene visiones sobre el futuro, pero de manera fatal. Es una actitud dramática frente a la vida. Se manifiesta cuando una persona le dice a otra: Escuchaste esa noticia, ¿y si me pasa a mí?, ¿y si sucede ahora?, puede ser trágico. En el ajuste cognitivo se hace un pensamiento realista de lo que pudiera suceder, desde la mesura y no desde el extremismo.

Creencia (capítulo I): a las personas buenas les pasan cosas malas.

Ideas irracionales: seguro tendrá una enfermedad o se aprovecharan siempre de él (ella).

Ajuste cognitivo: el concepto bueno y malo depende de la cultura, y tanto a quienes tienen comportamientos cívicos, como a quienes no los tienen pueden ser paradójicamente recompensados, se pensaría que más los primeros que los segundos, pero eso depende de la relación que establezca el sujeto con su entorno, sin embargo, todos estamos expuestos a las inclemencias del invierno, a un desastre natural, a la muerte de un ser querido, entre otras circunstancias.

6. **Personalización** se evidencia cuando la persona se atribuye diferentes sucesos, aduciendo que pasan por su presencia o ausencia y se da una comparación constante. Se manifiesta cuando una persona piensa que, si hablan de alguien, están hablando de ella; si algo malo pasa, en algo tiene que ver y si hacen algún comentario en general, siempre se va a sentir aludido. En el ajuste cognitivo hay un control interno, no se atribuye lo sucedido a nadie, sino que hay un pensamiento autorreflexivo frente a lo que sucede, se analiza la veracidad de lo que piensa.

Creencia (capítulo I): a una persona que no le va bien, le atribuyen todos los problemas.

Ideas irracionales: seguro me van a meter a mí en ese problema.

Ajuste cognitivo: si soy parte de un equipo, tanto las dichas como las adversidades me van a influir de alguna manera; es necesario que revise mis compromisos laborales y su relación con las personas de mi trabajo.



7. **Falacia de control** se evidencia cuando la persona cree tener control de todo lo que sucede y se siente responsable de hacer algo para que las cosas mejoren o cambien, por eso siempre está dando su opinión acerca de cómo estarían bien las cosas. Se manifiesta cuando una persona menciona: Si me hubieran dicho a tiempo, yo lo pude haber hecho mejor; es mejor que yo haga todo el trabajo, así sale bien. En el ajuste cognitivo se asume una actitud disposicional a escuchar y dejar hacer a los otros, para flexibilizar su postura rígida frente al dominio de todo lo que sucede.

Creencia (capítulo I): es preferible trabajar todo solo y evitar problemas, que en grupo y tener conflictos.

Ideas irracionales: ellos no van a hacer bien la parte que les corresponde, mejor hago todo yo y los incluyo.

Ajuste cognitivo: es sano que los otros también opinen, intervengan y se hagan las cosas no solo de la manera que yo pienso van a salir mejor.

8. **Falacia de justicia** se evidencia cuando la persona se frustra y queja constantemente por el caos del mundo y la falta de cumplimiento de las normas y aún más cuando choca con sus expectativas. Se manifiesta cuando una persona menciona: "no es justo, no hay derecho, es el colmo". En el ajuste cognitivo hay un equilibrio entre lo que la persona espera que suceda como justo y lo que el medio le retroalimenta; para ello, la templanza es fundamental por la moderación frente a lo que se piensa.

Creencia (capítulo I): es injusto e intolerable que engañen a una persona buena.

Ideas irracionales: la gente es mala. Las personas buenas son bobas. No es justo que las cosas pasen así.

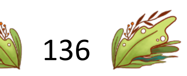
Ajuste cognitivo: el mundo es un caos, no en términos negativos, sino que no está diseñado para que todo suceda tal como se lo plantea o el ideal que se tiene. Habrá quien quiera el poder por encima de otras cosas; que se falle en pro de quien no merece una sentencia; que se quebranten leyes incuestionables; ese es el mundo.

9. **Razonamiento emocional** se evidencia cuando la persona piensa que lo que siente es verdadero y absoluto, les da razón a sus emociones, sobre todo por defender sus deseos. Se manifiesta cuando una persona menciona: "Si yo estoy irritado es por..."; "si yo agredí a alguien tuvo que ser por...". En el ajuste cognitivo se da un pensamiento analítico sobre lo que se piensa desde la sensatez; un juicio crítico sobre las emociones y sentimientos que se tienen en el momento, y que estas emociones no interfieran con la verdad y la objetividad.

Creencia (capítulo I): si se aprovechan siempre de alguien es porque le gusta que lo (la) traten mal.

Ideas irracionales: seguro es que disfruta que el novio la abandone; ella se irrita porque él es malo; él es agresivo porque se siente acosado.

Ajuste cognitivo: la relación tiene muchos conflictos y ambas partes han decidido no tener una relación sana, no porque la disfruten, sino porque tienen una gran necesidad de afecto y miedo al cambio. No hay justificación para el maltrato y más aún si se perpetúa.

10. **Falacia de cambio** se evidencia cuando la persona piensa que, si cambiaran las circunstancias, entonces, y solo entonces, estaría satisfecho con su vida. Se manifiesta cuando una persona menciona: "Si yo me ganara la lotería…"; "si mi pareja fuera más cariñosa…"; "si mi jefe fuera un poco más amable…"; "si mi trabajo estuviera mejor pagado…". En el ajuste cognitivo se toma una posición propositiva y proactiva, es decir, no se va a dejar al azar los sueños o los objetivos que se plantean, sino que se trabajará consecuentemente en ellos en prode su cumplimiento.

Creencia (capítulo I): solo cuando mi pareja cambie las cosas que no me gustan, tendremos una buena relación.

Ideas irracionales: si mi pareja no fuera celosa; si no fuera tan dependiente; si no saliera tanto con sus amigos; si me dijera que me quiere más a menudo.

Ajuste cognitivo: mi pareja tiene ciertos rasgos de personalidad que en mayor medida los puede cambiar; un proceso de conocimiento de sí mismo, toma de decisiones y compromiso real pueden posibilitar el cambio, de esta manera es posible mi deseo, de lo contrario, su estilo relacional puede variar de acuerdo con su estado de ánimo. Por ahora, yo puedo tener otra postura frente a ello, con mucha firmeza frente a lo que es mejor para su vida y la mía, y tomar decisiones con respecto a esta experiencia.

11. **Etiquetas globales** se evidencian cuando la persona idealiza o crea una imagen de alguien y algo de acuerdo con lo que piensa y siente, por ejemplo, de una persona famosa puede decir: "él es perfecto"; o de un estudiante que no entregó un trabajo: "es un vago". Se manifiesta cuando una persona menciona: "él es bueno, pobrecito…"; "él es malo, se divorció de su esposa…"; "soy bueno porque soy trabajador". En el ajuste cognitivo, se da un pensamiento de tipo incluyente, donde no todo lo que es diferente a mí es tomado como malo o inadecuado. No es que se incluya a su vida, pero si a un pensamiento sobre la vida y el mundo, donde hay diferentes estilos, culturas, religiones, saberes, etc.

Creencia (capítulo I): a las personas serias les cuesta más encontrar una pareja.

Ideas irracionales: soy aburrido, le puedo parecer tedioso a las personas.

Ajuste cognitivo: tengo muchas fortalezas y debilidades, no solo me puedo medir por estas últimas. Es necesario que revise mis fortalezas como estrategias de comunicación con los otros.

12. **Culpabilidad** se evidencia cuando la persona constantemente se atribuye o atribuye a otros los incidentes. Se manifiesta cuando una persona menciona: "por culpa de…"; "es mi culpa por no haber…"; "él siempre tiene la culpa…"; "es culpa de la sociedad, del trabajo, de…". En el ajuste cognitivo se posibilita un pensamiento de ecuanimidad, o sea, la capacidad para no juzgar precipitadamente, solo por tratar de explicar lo que siente.

Creencia (capítulo I): la culpa es del confiado.

Ideas irracionales: es mi culpa por descuidado; yo la embarré.





Ajuste cognitivo: seguramente no tuve cuidado en revisar toda la documentación entregada, es mi responsabilidad, pero eso no me hace una persona mala o tonta. La próxima vez prestaré más atención a lo que hago.

13. Deberías se evidencia cuando la persona tiene rigidez frente a las situaciones, ya que tiene unas normas y reglas que no se pueden desalinear, lo distinto a eso es malo o inadecuado. Se manifiesta cuando una persona menciona: "esto tiene que ser…"; "esto deber ser…"; "yo debí hacer/decir…". En el ajuste cognitivo se puede tener un pensamiento alternativo frente a algo que no logró hacerse, conseguirlo, etc.

Creencia (capítulo I): las personas deberían cumplir sus promesas; tienen que verificar sus acciones.

Ideas irracionales: porque no me llama, dijo que me llamaría; dijo que vendría; tenía que felicitarme en mi cumpleaños; tenía que agradecerme.

Ajuste cognitivo: las personas son libres de tomar decisiones, si no puedo llegar a un acuerdo para tener una relación sana o positiva con él o ella, debo pensar si continuar o no con la misma actitud frente a la relación de pareja, amistad, familiar, etc.

14. Tener razón se evidencia cuando la persona constantemente necesita imponer su verdad y probar que está en lo correcto y que el otro está equivocado, ya no importa ni siquiera llegar a un acuerdo o que las partes salgan beneficiadas, lo único que importa es tener la razón. Se manifiesta cuando una persona menciona: "es lógico, ¿no entiendes? Es así y punto", "¿es que no me hago entender?, las cosas son como son y ya". En el ajuste cognitivo se trabaja un pensamiento más objetivo, para escuchar las razones del otro y la importancia que se les da, la idea central no es quién tiene la razón, sino tratar de comprender cuál es la necesidad del otro en su insistencia de defender su postura.

Creencia (capítulo I): no puedo estar equivocado.

Ideas irracionales: los demás se enredan, no entienden; a los demás les falta inteligencia o perspicacia.

Ajuste cognitivo: voy a escuchar lo que el otro quiere decirme o lo que necesita sin juzgarlo y no dominar la situación solo desde mi punto de vista.

15. Falacia de recompensa divina se evidencia cuando la persona espera gratuidad frente a sus acciones, si se considera que es bueno le van a pasar cosas buenas, si es amable con alguien, pensará que será retribuido de igual manera. Se manifiesta cuando una persona menciona: "ya se te dará, los buenos serán recompensados…"; "deja todo en manos de…"; "que sea lo que tenga que ser". En el ajuste cognitivo se da la gestión sobre lo que queremos, no se deja al azar o lo que el destino quiera, sino que se da una mirada prospectiva de lo que se quiere y se trabaja.

Creencia (capítulo I): que se haga la voluntad de (quien yo crea).

Ideas irracionales: todo tiene un porqué. Así es la vida. Que pase lo que tenga que pasar.





Ajuste cognitivo: Tengo mi vida en mis manos, sé que las circunstancias definen mucho lo que pasará, pero la posición que yo tomé frente a ellas será fundamental para que sucedan, según lo que me he proyectado; no dejaré en manos del destino lo que puedo hacer por mí mismo.

Ahora, después de conocer las 15 distorsiones, el siguiente paso es saber cómo se puede modificarlas. En el anterior capítulo se comprendió que pensar sobre lo que se piensa es importante, por ello, se aplicará la técnica llamada ABC, del psicoterapeuta cognitivo Ellis (2000), la cual ayuda a la gente a desentramparse de situaciones donde sus creencias pueden llevarlos al pesimismo. La estrategia ABC se define de la siguiente manera: "A) Adversity (adversidad): Ej.: confrontación con alguien; B) Beliefs (creencia): los pensamientos que se tienen en torno a esa discusión; y C) Consecuences (consecuencias): tanto emocionales como comportamentales" (Seligman, 2011, pp. 282-304). Sin embargo, el mismo autor identifica dos aspectos más, a saber: la discusión y la resolución, definiendo finalmente la técnica como ABCDE en donde D es discusión y E energyzation (o resolución).

Discusión: primero, se debe tomar distancia; pensar si la creencia frente a lo que está pasando tiene validez o es una necesidad de autoconfirmarnos para no vernos vulnerables ante el otro. Una actitud defensiva limita el cambio. Por ello, es necesario tomar distancia y hacer un análisis de lo que pensamos y como estamos actuando. Después de hacer el listado de las creencias, se debe analizarlas.

Seligman (2011) menciona 4 formas importantes para una discusión convincente:

- *Evidencia*: preguntarse si la creencia tiene lógica; cuáles son las pruebas para pensar que es cierta esa creencia o es exagerada o distorsionada.

- *Alternativa*: pensar en lo que sucedió, no de forma destructiva, sino constructiva. También, se pueden generar creencias alternativas, insistir en las diversas posibilidades de cambiar o modificar esa creencia, no tener una visión de túnel.

- *Deducción*: si la creencia es correcta, en alguna medida, es importante des-catastrofizar la situación, no autocompadecerse y autolesionarse con pensamientos negativos, sino tener un pensamiento optimalista (Shahar, 2011), revisar qué opciones tiene para cambiar la situación y no poner límites.

- *Utilidad*: pensar en la utilidad de la creencia; analizar si continuar con esos pensamientos servirá para algo, si contribuye en la salud emocional o física, de lo contrario, modificarla.



Figura 10

Distorsión: filtraje

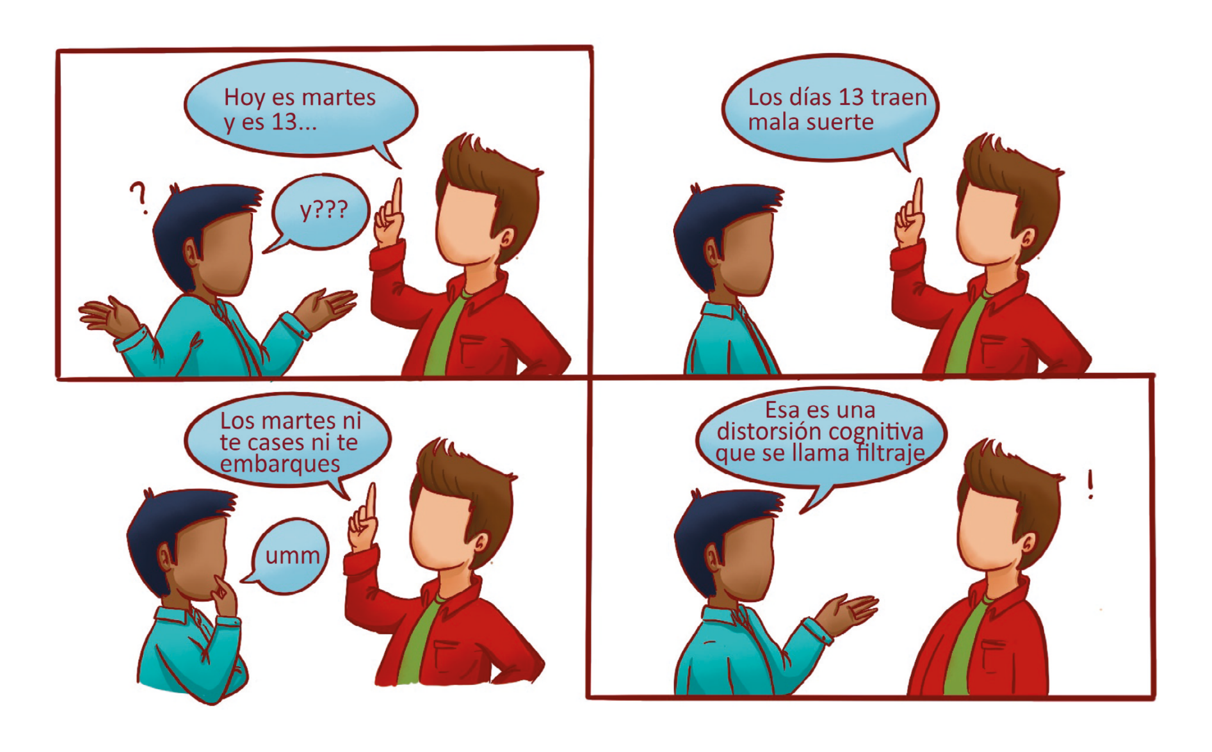


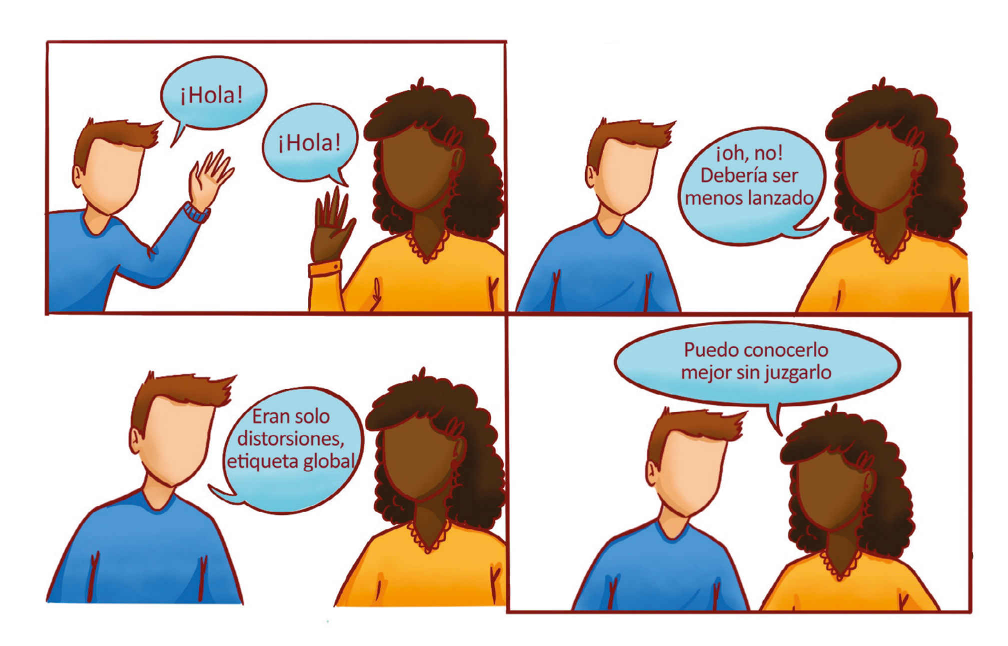
Figura 11

Ajuste cognitivo



Figura 12

Identificación de la distorsión y ajuste cognitivo



Entrenamiento 3

¿Cómo hacer un ajuste cognitivo?

Antes de hacer este ejercicio, identifique sus distorsiones con el cuestionario de Ruiz y Lujan (1991).

A continuación, se presentará un ejemplo para hacer ajuste cognitivo:

Identifique el suceso y la creencia que se generó a partir del mismo, busque en la Tabla 46 que distorsión le generó (usualmente es la que le puntuó más alto) y los pensamientos derivados de la misma; así como las consecuencias de tener esos pensamientos automáticos (sentimientos y actos derivados del pensamiento). Ejemplo:

Tabla 47

Identificación del suceso

1. Suceso	2. Creencia	3. Distorsión cognitiva	4. Pensamientos automáticos	5. Consecuencia
Salir con alguien a cenar	La primera impresión es la que vale	Pensamiento polarizado	*Y si le parezco poco inteligente *Y si le parezco feo y no atractivo *Y si piensa que no soy divertido, sino aburrido	Angustia, taquicardia, sudoración



Continúe el ejercicio, haga metacognición, refute y objete su creencia y sus pensamientos automáticos, a través de 4 estrategias: Evidencia (pruebas sobre las creencias); alternativas (generar creencias alternativas); deducción (des-catastrofización, si llega a pasar algo negativo, es parte del reto), y utilidad (la creencia es útil o destructiva). Finalmente, su ajuste cognitivo (replanteamiento que se hace sobre la adversidad) y la resolución (qué aprendizaje generé) a esa situación. Ejemplo:

Tabla 48

Ajuste cognitivo

6. Discusión				**7. Ajuste Cognitivo** (Escoja uno de la Tabla 46, de acuerdo con la distorsión)	**8. Resolución** ¿Qué aprendí?
Evidencia	**Alternativa**	**Deducción**	**Utilidad**		
No existen estudios documentados que definan la personalidad de a alguien solo con verla	Hay que compartir más tiempo con las personas para conocerlas bien	Si finalmente, después de conocerme, no le gusto a la persona, simplemente hay que seguir y conocer a otras personas	Esa creencia es destructiva porque me genera ansiedad, me lleva a solo mostrar lo positivo, como si fuera perfecto y no tuviera ningún error	Pensamiento Probabilístico: Pensamiento diversificado Para un suceso, es necesario tener en cuenta múltiples opciones	Hay que tener mayor apertura mental para conocer a una persona y no tener visión de túnel frente a lo que pasa





Para su mapa

Al final de este libro, usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar. Para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente:

¿Cuál es su ajuste cognitivo?

____

____

____

____

En una frase: ¿en qué le aporta este ajuste cognitivo?

____

____

____

____



Capítulo V

Relaciones positivas y gestión de emociones



"Las emociones sanas permiten tener excelentes relaciones"

Contenido



De acuerdo con Ryff (1989), las relaciones positivas se dan cuando son cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, existe preocupación por el bienestar de los demás; la persona es capaz de tener una fuerte empatía, afecto e intimidad. Seligman (2011) menciona que las relaciones positivas son una fuente de bienestar, teniendo en cuenta varios estudios, entre ellos, el gran cerebro social, las emociones colmena y la selección de grupo; además, afirma que dichas relaciones son básicas para éxito del *Homo sapiens* en su proceso evolutivo. Vaillant (1977), profesor de la Universidad de Harvard, manifiesta que las relaciones con los demás son una de las cuatro defensas maduras que llevan a la satisfacción con la vida, enfatizando en el buen uso de las emociones.

Seligman (2011) menciona también que, además de las relaciones positivas, las emociones positivas son un elemento de bienestar; tienen que ver con una vida placentera. Así mismo, Lyubomirsky (2008) afirma que las emociones positivas hacen que las personas felices sean lo que son; sin embargo, las personas que tienen un rango de felicidad genética baja la puedan desarrollar: "los momentos de placer no se limitan a hacerte sentir bien, sino que ensanchan tus horizontes y aumentan tus capacidades sociales, físicas e intelectuales, y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas si hay una amenaza o una oportunidad y la actitud mental es expansiva, tolerante y creativa" (Fredrickson, 2001).

> En un estudio realizado a 2.282 mexicanoamericanos del suroeste de Estados Unidos, de 65 años o más, durante dos años, en unas pruebas demográficas y emocionales (…), se encontró que la emoción positiva predijo quien viviría y quien moriría, así como los estados de incapacitad. Los investigadores descubrieron que las personas felices tenían la mitad de las posibilidades de morir o quedar incapacitadas. Además, las personas felices tienen mejores hábitos de salud, una menor tensión arterial y un sistema inmunológico más fuerte que las personas menos felices. Las emociones positivas frecuentes (alegría, placer, satisfacción, serenidad, curiosidad, interés, vitalidad, entusiasmo, vigor, emoción y orgullo son el sello distintivo de la felicidad. (Seligman, 2003, p. 38)

Un ejercicio muy interesante para trabajar las emociones es preguntarse: ¿Qué emociones le permitieron expresar en su niñez y cual le negaron expresar? ¿Le enseñaron a expresar de manera adecuada la emociones? ¿Alguna vez asoció una emoción con algún pensamiento negativo? Es necesario que existan medios adecuados para expresar las emociones, pues guardarlas no permite tener una salud mental (Ben-Shahar, 2011).

Sin embargo, primero es necesario preguntar: ¿Las personas conocen sus emociones? ¿Saben realmente que es una emoción? Es importante comenzar por allí. El-Sahili (2015 definen las emociones así: "son un estado de ánimo que proviene de sensaciones, ideas o recuerdos que se pueden traducir en cambios fisiológicos o en comportamientos específicos". Por su parte, Bisquerra (2009 define "tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva" (p. 13). En la primera, hay respuestas como sudoración y taquicardia; mientras que, en la segunda, se pueden ver expresiones faciales, movimientos, y en la tercera, se puede sentir angustia, rabia o alegría y optimismo.

Es importante mencionar que las emociones son parte de la evolución humana, y que las personas aún están en el transitar de comprender lo que sienten, por qué sienten y las consecuencias de lo que sienten. LeDoux (1999) refiere:





> Las emociones no evolucionaron como sentimientos conscientes; estas evolucionaron como resultado de especializaciones de la conducta y la fisiología: respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear, por ello; hay más emociones negativas que positivas por cuestión de supervivencia. (p. 45)

Cahue (2011), además de las emociones básicas, habla de las emociones de fondo y de las emociones sociales. Las emociones de fondo son el entusiasmo y el desaliento. Seligman (2011) define el entusiasmo como optimismo y muestra como hay personas que tienen una disposición a este, hace parte de su genética, pero también del aprendizaje. Igualmente, se refiere al pesimismo, así como Damasio al desaliento, mostrando lo que Seligman (2011) llamo **indefensión aprendida**, cuando ya la persona no quiere luchar por nada, porque las experiencias que ha vivido una y otra vez han sido dolorosas.

Las emociones sociales, por su parte, son compasión, vergüenza, lastima, culpa, desdén, celos, envidia, orgullo y admiración. Estas emociones se consideran evolutivamente más recientes, por ello, son más complejas.

Tabla 49

Recopilación de los tipos de emociones

Emociones primarias	**Emociones de fondo**	**Emociones sociales**	**Emociones positivas** (percibido como oportunidad)	**Emociones negativas** (percibido como amenaza)
Miedo		Compasión	Alegría	Miedo
	Entusiasmo	Envidia		Tristeza
Tristeza	Optimismo	Vergüenza	Entusiasmo	Asco
		Orgullo	Optimismo	Ira
Sorpresa (emoción ambigua)		Lastima		Desaliento
			Compasión	
Asco		Culpa		Envidia
	Desaliento Indefensión aprendida	Admiración		Vergüenza
Ira		Desdén	Admiración	Orgullo
Alegría		Celos	Amor	Celos
				Desdén
			Felicidad	Culpa
				Lastima





Las emociones negativas

Las circunstancias negativas, las noticias que amenazan la tranquilidad provocan dos reacciones, de acuerdo con Taylor (1991), una a corto plazo y otra a largo plazo. En la primera, se produce la movilización, donde se presentan distintas manifestaciones que pueden ser cognitivas, emocionales, sociales y/o físicas, lo cual se hace visible en llorar, palpitaciones, tristeza, búsqueda de apoyo, etc. La segunda reacción es más adaptativa y esperanzadora, en horas, días, incluso meses más tarde, puede minimizar las reacciones primeras a lo sucedido. El mismo sistema se aplica al flujo en su totalidad (emociones positivas y negativas); si se bloquea el flujo de una emoción, la capacidad de experimentar otras emociones se resiente.

Otras teorías, como la de Sweeny (2012), muestran como las reacciones pueden ser la de una espera vigilante (o sea, en alerta) o un cambio activo (o sea, hacer algo sobre lo que está sucediendo, tomar decisiones al respecto, o a una aceptación a la realidad). Así, escoger la reacción correcta determina otro comportamiento y un mejor abordaje de la situación por la que se esté atravesando.

Selye (1936) demostró como el síndrome de adaptación general se da en tres fases, a saber: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Estas son respuestas fisiológicas que, como se mencionaba anteriormente, preceden de la producción de cortisol y también adrenalina para avisarle al cuerpo que debe reaccionar ante el peligro. Sin embargo, cuando el estímulo es continuo, el organismo tiende a adaptarse a él en una desesperanza aprendida que puede convertirse en agotamiento, enfermedad y muerte. Fue Seligman, en 1975, quien desarrolló la célebre teoría de la desesperanza aprendida, para explicar la depresión y cómo esa desesperanza depende en gran medida de pensamientos y esquemas negativos.

Las emociones positivas

Las emociones positivas desencadenan por medio de varios neurotransmisores del placer, entre ellos, la serotonina que provoca satisfacción y bienestar, de allí que se relacione directamente con la felicidad. Vivir emociones positivas es placentero a corto plazo y tiene otros beneficios: preparar a las personas para tiempos futuros más duros (Fredrickson, 2001). Por lo tanto, identificar las defensas maduras permitirá que se disminuya el riesgo a caer en depresión, ya que se encontrarían factores protectores contra la producción excesiva del cortisol. Al respecto, a nivel mundial se está indagando sobre el tema.

Lyubomirsky (2014) afirma: “los seres humanos son considerablemente resilientes, poseen la capacidad de convertir los traumas en ventajas y las malas experiencias, en experiencias de maduración” (p. 86). Sin embargo, muchas veces las personas ven los síntomas depresivos como parte normal de las circunstancias y es por eso que no buscan ayuda, creyendo que ya pasarán. Así las cosas, las personas no buscan tratamiento hasta nueve años después, lo que puede deteriorar en gran medida un estilo de vida saludable (Kessler et al., 2005).

Por lo tanto, buscar tratamiento y admitir sus síntomas no como problemas, sino como desafíos, puede disminuir los síntomas. Para García y Millares (2016), el ser humano no necesita una existencia tranquila, sino un desafío por el cual desplegar sus capacidades y luchar. De allí que las emociones positivas (el optimismo, la esperanza, la templanza, entre otras) definan cómo afrontar la existencia: si se cambia la percepción sobre la creencia, la



emoción también sufrirá una modificación. Retomando lo referido en párrafos anteriores, la creencia es la fuente de donde fluyen las emociones.

Punset (2007) define la felicidad como “un estado emocional activado por el sistema límbico, donde el cerebro consciente tiene poco que decir” (p. 7); por ello el entrenamiento en emociones positivas puede llevar a pensamientos automáticos y reacciones que provoquen la felicidad. De acuerdo con Lyubomirsky (2014), la felicidad es producto de la combinación de la genética, las circunstancias y la voluntad, como ya se anotó en los anteriores capítulos. Pero si bien la genética da lugar a una predisposición hacia la felicidad y las circunstancias a diversos hechos que afectan el diario vivir, es importante mencionar que la manera como se reacciona frente a lo que sucede hace la diferencia; esta parte tiene que ver con la voluntad y las emociones positivas, las cuales son conductoras de un mejor estado de ánimo, además de disminuir el estrés.

Las emociones positivas frecuentes, alegría, placer, satisfacción, serenidad, curiosidad, interés, vitalidad, entusiasmo, vigor, emoción y orgullo, son el sello distintivo de la felicidad (Diener, et al, 1991). Una de las emociones importantes que se puede trabajar en los colegios es el optimismo. En un estudio en la clínica Mayo, de Rochester, Minnesota, se seleccionaron a 839 pacientes que habían asistido a consulta por cuarenta años. A ellos les aplicaron una serie de pruebas tanto psicológicas como físicas y una de ellas fue el rango de optimismo. Los optimistas mostraron una longevidad del 19 % mayor con respecto a los pesimistas.

Lyubomirsky (2008) menciona el estudio realizado a un grupo de hombres y mujeres mayores, Becca Levy, de la School of Public Health de la Universidad de Yale, donde se descubrió que la percepción que la gente tiene del envejecimiento afecta significativamente su longevidad. Los que tienen una visión positiva de la vejez viven una media de siete años más que los que la perciben como negativa. La visión de lo que le afecta a la persona determina en gran medida su felicidad, por ello, las personas que tienen una mejor visión de lo que les sucede, por ejemplo, una dificultad, se centran en el problema para poder resolverlo, de esta manera, no aumenta su depresión (Billings y Moos, 1984).

Emociones y sentimientos

De acuerdo con Cahue (2011), las emociones son un mundo de acciones, desde las expresiones faciales hasta la parte fisiológica. Las emociones se han ido dando de acuerdo con la evolución, como el miedo, la tristeza, la sorpresa, el asco, la ira y la alegría. El mismo autor menciona que el sentimiento de la emoción es una percepción de nuestro estado corporal. Por ejemplo, el asco es una emoción primaria que surgió como un mecanismo de supervivencia frente al consumo de alimentos en descomposición; sin embargo, el sentimiento de la emoción ha hecho que se sienta asco por un comportamiento en particular, por una persona, un animal, un objeto, así no estén sucios: el cerebro en algún momento lo asoció con algo que le generaba esa emoción y lo evoca en momentos determinados por la presencia de un estímulo. En otro caso, una adolescente menciona que le da asco una prenda de vestir, la prenda de vestir es inofensiva como tal, pero la asoció con algo desagradable a sus creencias, como un saco largo que, para su forma de pensar, no es adecuado para una adolescente, sino para una persona adulta, inmediatamente este estimulo (prenda de vestir, saco) evoca su sentimiento de emoción: el desagrado.





Entonces, ¿Cómo se desencadenan las emociones? Cualquier estimulo puede desencadenarlas: imágenes, olores, sabores, objetos; cualquier estimulo que se haya asociado con el pasado, con un acontecimiento agradable o desagradable, desencadenará una cadena de acontecimientos: Las señales procesadas por el cerebro quedan a disposición de varias regiones del cerebro en las cuales pueden intervenir el lenguaje, el movimiento o el razonamiento (Ratey, 2002).

El miedo, por ejemplo, activa la amígdala cerebral y genera todo un ajuste fisiológico para escapar o quedar inmovilizado. Pero ¿de qué depende que unas personas reaccionen diferente a otras?, ¿depende del sentimiento de la emoción, y precisamente de las creencias que se tienen frente a ese estímulo? Respecto a ello, hay un ejemplo que comenta Cahue (2011), refiriéndose a quienes han estado en los cuerpos especiales de la Armada como marinos de guerra, quienes reaccionan de manera diferente, ya que cuentan con estrategias psicológicas frente a situaciones de alerta, por ello no huyen, sino que se enfrentan a los estímulos.

El mismo autor menciona que no es lo mismo una planta que ha crecido en la selva que una que ha estado resguardada en una maceta. Las personas afrontan los estímulos de acuerdo con los aprendizajes que hayan tenido en el transcurso de su vida y las estrategias psicológicas que hayan construido. Lo anterior tiene que ver con la funcionalidad de la emoción, lo que significa, por ejemplo, que el miedo tiene la función de preparar al cuerpo porque hay una amenaza, pero depende del aprendizaje que se haya hecho entorno a la amenaza lo que cambia la forma de reaccionar.

Así, Cahue (2011) menciona que el programa de acción emocional como tal no se aprende, sino que esta automatizado y es predecible; es estereotipado neuro-fisiológicamente, puede tener ciertas variaciones de una ocasión a otra, pero no es tan distante el resultado. Entonces, ¿Se debe tomar provecho de estas variaciones? En capítulos anteriores, se dijo que el estilo de pensamiento se podía educar, por lo tanto, cabe plantearse los siguientes interrogantes: Si existe una persona organizada, ¿se puede educar su emoción?, ¿se puede variar su emoción? Sí se puede porque hay una personalización de las respuestas emocionales, además, se puede hacer una especie de control de la expresión emocional.

Expresión emocional

La expresión emocional tiene, por un lado, su respuesta estereotipada y, por otro, lo que se aprende en la cultura. Entonces, la pregunta es la siguiente: ¿Cómo una persona puede variar su emoción? Es importante aludir al termino inteligencia emocional que, de acuerdo con Goleman (1999), determina la capacidad potencial con la cual se dispone para aprender diferentes habilidades. El mismo autor menciona como habilidades para aprender: "el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de automotivación" (Goleman, 2012, p. 118).

La gestión emocional no es fácil, pero es posible. Dice Aristóteles (como se citó a Goleman, 2012): "Cualquiera puede enfadarse, eso es muy fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de la forma correcta, eso ciertamente, no resulta tan fácil" (p. 6). Lo cierto es que, si el asco como emoción evolutiva nació como mecanismo de supervivencia que ayudaba a no consumir



alimentos en descomposición, y después se asoció a personas, animales y cosas, haciendo que se convirtieran en estímulos condicionados para el asco, igualmente, las demás emociones se han conjugado de acuerdo con los aprendizajes que han tenido los individuos en su medio (creencia, distorsiones, pensamientos automáticos).

Por lo anterior, y teniendo en cuenta que en este capítulo ya existe una claridad de lo mencionado, se describe la teoría de Mayer et al. (2001), quienes definen algunas competencias para gestionar las emociones, entre ellas: el conocimiento y aceptación de las propias emociones y de las emociones ajenas y la capacidad de controlar las emociones y las relaciones.

En el siguiente ejercicio, se ha retomado algunas de ellas y se ha generado una serie de actividades para que usted pueda lograr lo mencionado. Es importante enfatizar en que, si usted se ejercita, logrará manejar mucho mejor sus emociones en una situación mucho más fuerte.

¿Cómo gestionar mis emociones?

Conocimiento y aceptación de las propias emociones.

Ejercicio 1

1. **Conciencia de sus emociones**: retome un suceso difícil con alguien y comience a hacer el análisis.

Tabla 50

Conciencia de las emociones

Adversidad Suceso	**Consecuencia** Sentimientos y actos derivados del sentimiento	**Emoción** Retome una emoción de la Tabla 49	**Intensidad** Alta, media, baja, muy baja
Discusión	Afán, agotamiento, ansiedad, estrés	Rabia	Muy alta, media baja, muy baja

2. **Aceptación y comprensión de la emoción de sí mismo y de los demás**: retome su estilo de pensamiento, reconozca sus emociones y las de los otros, de acuerdo con la Tabla 51.

Emoción propia

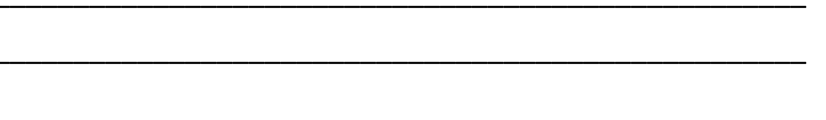


Tabla 51

Estilos de pensamiento y emociones

Estilo de pensamiento y sus tendencias emocionales			
Organizado	**Emocional**	**Creativo**	**Lógico**
Tenso y a veces ofuscado	Eufórico y a veces lánguido	Disperso y a veces verborreico	Irritable y a veces impositivo

En la Tabla 51, por ejemplo, puedo mencionar: Me siento tensa (mi estilo de pensamiento es organizado) porque mi compañero (lógico) tiene una exacerbación de sus emociones y está irritable e impositivo.

Tabla 52

Aceptación de la emoción

Nivel de aceptación mía ¿Comprendo y acepto la emoción?	**Nivel de aceptación del otro** ¿Comprende y acepta la emoción?
Muy alta	Muy alta
Alta	Alta
Media	Media
Baja	Baja
Muy baja	Muy baja

3. **Capacidad de modular la emoción**: así como usted puede nivelar el volumen de la música que escucha, también lo puede hacer con sus emociones. Sin embargo, es un ejercicio continuo que se debe ejercitar. Recuerde que la exacerbación de sus pensamientos, tono de voz y sus movimientos corporales solo van a llevar a la violencia. Trate de llevar esa emoción en cámara lenta, recuerde que su cerebro es una explosión de neurotransmisores, ayúdese a calmar. Si está discutiendo con alguien, trate de hablar más despacio, controlar sus movimientos corporales, la otra persona buscará volverlo reactivo.

   Piense en cómo va a actuar con respecto a las emociones del otro:



Tabla 53

Estilos de pensamientos

Estilo de pensamiento y reacciones			
Organizado	**Emocional**	**Creativo**	**Lógico**
Qué hacer			
Dé alternativas porque está en visión de túnel	Dé razones breves, muy breves, realistas y prácticas	Ayude a organizar sus ideas, trate de concentrar las ideas dispersas	Hable en tono afectivo, hágale ver si lo que está haciendo contribuye a sentirse feliz
Qué no hacer			
Decir que es una persona complicada, se entrampa en su inflexibilidad	Decir que es una persona dramática, se entrampa en su huida	Decir que es una persona idealista y mágica, se entrampa en su divagar	Decir que es una persona estresada neurótica, se entrampa en su queja

Analice su nivel de control después de saber lo anterior.

Tabla 54

Modular la emoción

Nivel de control ¿Puedo procesar y manejar lo que pienso y siento respecto al otro?		
Movimientos corporales	**Tono de voz**	**Pensamientos**
Mucho	Mucho	Mucho
Algo	Algo	Algo
Poco	Poco	Poco
Nada	Nada	Nada

4. **Consciencia del gasto energético**: si en el nivel de control hay una calificación de algo o mucho, eso significa que se está haciendo un gasto energético por causa de falsificación de tipo (unidad 1), visión de túnel en alguna creencia (capítulo 2) o la exacerbación de una distorsión cognitiva (capítulo 3), lo cual ya se está convirtiendo en un recuerdo tóxico y bloqueo psicológico. Por lo tanto, hay que analizar qué consecuencias tiene esto en el organismo y si se responsabilizará de ello.



La bioquímica australiana Elizabeth Helen Blackburn desde 1984 comenzó a estudiar los telómeros (los extremos de los cromosomas), encontrando que su tamaño muestra la edad biológica del ser humano. El estudio permitió determinar que la gente más sana tiene el telómero más largo; mientras que las personas más enfermas (estrés, ansiedad, colon irritable, cambio en los patrones de sueño) tienen el telómero más corto. La ciencia muestra como las emociones positivas alargan los telómeros y regeneran las neuronas. Por lo tanto, es necesario revisar si se está aportando o no a ello. Revisar su gasto energético:

Tabla 55

Consciencia del gasto energético

Gasto energético Recuerde que maximizar lo negativo genera cortisol	**Aportación a la salud (telómeros)** ¿Qué tanto le aporta a mi salud?
¿Qué tanto gasto energético tengo?	
Movimientos corporales	**Tono de voz**
Mucho	Mucho
Algo	Algo
Poco	Poco
Nada	Nada

El anterior ejercicio es importante que lo realice primero en papel, después que ya lo aprenda de memoria y lo vuelva algo cotidiano, será más fácil ir mejorando su salud mental. Logrará algo como esto:

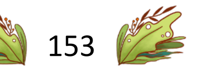


Figura 13

Gestión de emociones

GESTIÓN DE EMOCIONES

Para el bienestar y la felicidad

Estilo creativo

Casi tuve una discusión con mi compañera; sentí mucha ansiedad. Identifique mi emoción y fue la rabia, ya que ella quería imponer su punto de vista. Mi control fue alto. Recordé que ella es una persona lógica y entendí que estaba en crisis y su mecanismo es la irritabilidad y la imposición. No justifico su actitud, pero la comprendo. Le di varias ideas para resolver su problema. Mi gasto energético fue bajo. Le aporté a mi salud.

Estilo lógico

Casi tuve una discusión con mi compañero; sentí mucha ansiedad. Identifique mi emoción y fue la rabia, ya que él se desbordaba en sentimientos. Mi control fue alto. Recordé que él es una persona lógica y entendí que estaba en crisis; su mecanismo es la euforia. No justifico su actitud, pero la comprendo. Le di unas explicaciones breves y racionales para resolver su problema. Mi gasto energético fue bajo. Le aporté a mi salud.

Estilo organizado

Casi tuve una discusión con mi compañero; sentí mucha tensión. Identifique mi emoción y fue la rabia, ya que él se desbordaba en ideas y nada concreto. Mi control fue alto. Recordé que él es una persona creativa y entendí que estaba en crisis, su mecanismo es la dispersión. No justifico su actitud, pero la comprendo. Le ayude a organizar sus ideas paso a paso. Mi gasto energético fue bajo.Le aporté a mi salud.

Estilo emocional

Casi tuve une discusión con mi compañera; sentí mucha irritabilidad. Identifique mi emoción y fue la rabia, ya que ella se desbordaba en quejas. Mi control fue alto. Recordé que ella es una persona lógica y entendí que estaba en crisis; su mecanismo es la irritabilidad. No justifico su actitud, pero la comprendo. Le dije, en tono afectivo, que busque pros de la situación, y si no existen, no se debe enfermar por pensar en ello. Mi gasto energético fue bajo.Le aporté a mi salud.

El ajuste en la expresión emocional contribuye a crear relaciones positivas



Además de hacer el anterior ejercicio, también es importante que usted le ayude a su cerebro a generar más neurotransmisores que le ayuden a mejorar su salud. La Figura 14 le ayudará a comprenderlo:

Figura 14

Neurotransmisores

Análisis causa-efecto: neurotransmisores

Causa/Hábito

- Expresar gratitud
- Recordar momentos agradables, bitácoras, fotografías
- Ejercicio físico
- Optimismo, ser positivo
- Tomar luz de día
- Masajes
- Ejercicio físico
- Abrazos, recibir regalos, apoyo social
- Comer almendras
- Meditar, foco en el presente
- Tomar decisiones
- Respirar profundo y despacio
- Actividad sexual, comida picante, chocolate, entrenamiento en grupo

Efecto en neurotransmisor

- Δ+ Dopamina
- Δ+ Serotonina
- Δ+ Melatonina
- Δ+ Norepinefrina
- Δ+ Oxitocina
- Δ+ GABA
- Δ+ Endorfinas

Efecto en la vida

- Reducir ansiedad
- Mejorar ánimo, energía, motivación
- Reducir malos hábitos
- Incrementar capacidad de decisión
- Mejorar calidad del sueño
- Reducir estrés, pena
- Mejorar capacidad de pensar
- Más foco
- Buenos sentimientos: confianza, amor, conexión
- Reducir ansiedad
- Aumentar relajación
- Reducir dolor, depresión
- Aumentar sensación de felicidad

Fuente: Aprendemente (2015).

Recuerde que el cuerpo se acostumbra a los patrones aprendidos, se puede dar un exceso de producción de la hormona cortisol, que no es tan fácil eliminar, pero los anteriores ejercicios ayudan a regular su producción y a generar nuevos hábitos con respecto a la producción de neurotransmisores que disponen al bienestar.

Ejercicio 2

Escoja el neurotransmisor va a generar esta semana y realice los hábitos que aparecen en la Figura 14.

5. Ejercite esos hábitos al menos 1 vez al día durante tres días y regístrelos en la Tabla 56.





Tabla 56

Diligencie su registro

Neurotransmisor:		
Hábito	Días	Efecto en la vida
	Día 1	
	Día 2	
	Día 3	



Para su mapa

Al final de este libro, usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar. Para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente:

¿Cuál es su emoción positiva principal?

____

____

____

____

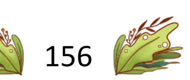
En una frase: ¿en qué le aporta esta emoción?

____

____

____

____



Capítulo VI

Sentido y valores



"Siente y piensa, no solo una de las dos"

Contenido



"Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar" (Frankl, 1991, p. 111).

El sentido es el que le ayuda al ser humano a no perder al camino a pesar de los obstáculos, es el enfoque vital incremental, no fijo, que impulsa a continuar. Los valores son la esencia de las personas y de las organizaciones, y representan su ventaja competitiva, su esencia. Distinto a la ventaja comparativa, la cual se obtiene en cualquier momento y de diferentes maneras. Un ejemplo de ello es una cirugía plástica, una nueva máquina para la empresa, aumenta la ventaja comparativa; la ventaja competitiva es la confianza que puede generar en la pareja, una cultura organizacional basada en la participación y el compromiso. Como se puede leer, el valor es la esencia; la que da templanza para soportar y conservar el sentido.

Para Ryff (1989), el sentido es la "creencia de que la vida es decidida y significativa", está ligado a los objetivos y metas de acuerdo con las convicciones, intereses y motivaciones propias, no de los demás, se basa en la toma de decisiones sobre sus propósitos; protege del conformismo (hacer lo que todos hacen).

> La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una 'racionalización secundaria' de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. (Frankl, 1991, p. 100)

El sentido de la vida es una fuerza primaria de lo que cada persona es, no una búsqueda o racionalización secundaria de lo que son los otros o lo que quiera la sociedad; es allí donde va tomando sentido el tema de estilos de pensamiento y la autoaceptación, si una persona es organizada, lógica, emocional o creativa y toda la complejidad que de ello se deriva en las formas de relación y comunicación con el mundo. También, el hecho de reconocer las fortalezas de carácter para enfrentar la vida y crecer; tener una postura o pautas de discernimiento sobre las creencias y así poder dominar el entorno, además, conocer sus propias distorsiones cognitivas y hacer ajustes cognitivos por su salud mental y, finalmente, identificar sus emociones para generar una relación más positiva consigo mismo y con los demás. Hacer un descubrimiento de todo lo anterior lleva a la persona a tener un mayor direccionamiento de lo que realmente quiere. Así, Frankl (1991) fue claro cuando manifestó: "yo no considero que nosotros inventemos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos" (p. 102).

Así, cuando una persona percibe que su vida no tiene un propósito, se produce una crisis, por exceso o por defecto, llega a la sobre exigencia o al tedio. Un estado de tensión es necesario, pero para retar. En este sentido, es fundamental considerarse un ser potencial, es decir, debe existir una tensión entre lo que se es y lo que se busca ser.

Para Seligman (2011), el sentido es pertenecer y estar al servicio de algo que considera más importante que el Yo, por ejemplo, la misión del médico al salvar una vida, el artista al crear belleza, el psicólogo al promover la salud mental, etc. El sentido, entonces, es entender la tensión y cómo esta lleva al ser humano a un reto más allá de sí mismos.





El trabajo consigo mismo tiene que ver mucho con la voluntad del sentido, diferente a la voluntad de placer y a la voluntad de poder, ya que la búsqueda de placer es algo de gratificación inmediata, a corto plazo (Frankl, 1991), que no es mala, pero poco constructiva si todo el enfoque vital se destina a ello. Por su parte, la voluntad de poder deriva en la búsqueda de tener, que son formas compensatorias cuando no existe voluntad de sentido. El problema de la falta de sentido es la frustración existencial cuando el sentido toma una dirección equivocada por la toma de decisiones, debido a la influencia de factores externos.

> Y el hombre no actúa así para satisfacer un impulso moral y tener una buena conciencia; lo hace por amor de una causa con la que se identifica, o por la persona que ama (…). Si obra para tranquilizar su conciencia será un fariseo y dejará de ser una persona verdaderamente moral (…). Cierto que, como reza el dicho alemán, 'una buena conciencia es la mejor almohada'; pero la verdadera moralidad es algo más que un somnífero o un tranquilizante. (Frankl, 1991, pp. 102-103)

Por ello, es fundamental reconocer que el sentido de la vida no es algo general, depende de la etapa dentro del ciclo vital, la situación, las personas, el momento que esté viviendo; querer tener una sola mirada es una concepción bastante abstracta de lo que esel sentido.

Como toda situación de supervivencia es un desafío para el hombre y plantea un problema que solo él debe resolver, todo hombre es interrogado por la vida y únicamente puede responder a la vida a través de la respuesta, palabras para su vida; Solo asumiendo la responsabilidad puedes responder de por vida (Frankl, 1991).

Este propósito frente a las diferentes dimensiones se puede desviar cuando ya no hay tensión, es decir, se pierde el sentido de orientación:

- El tedio o aburrimiento, cuando las vivencias en estas dimensiones están limitando los propios recursos psicológicos y capacidades, y ya no hay un principio de orientación compartido.

- La sobre exigencia, cuando las vivencias en estas dimensiones sobrepasan los propios recursos psicológicos y capacidades, y ya no hay un principio de orientación compartido.

En cuanto al rendimiento bajo, Yerkes y Dodson (como se citó en Ben-Shahar, 2009) demostraron que "el rendimiento aumenta a medida que se incrementan los niveles de activación mental y psicológica" (p. 147). Sin embargo, niveles muy altos pueden generar ansiedad y niveles bajos pueden generar letargo.

Así, García y Miralles (2016), en la teoría del *Flow* o fluir, mencionan que una actividad demasiado fácil, que ya ha superado las capacidades de las personas, lleva al aburrimiento, y una actividad que esté por encima de las capacidades puede conducir a la ansiedad; no obstante, una actividad que implique un reto permite fluir. Lo mencionado se aplica a todas las dimensiones de la vida de una persona:

- Familiar: padre, madre, hermanos, familia extensa.
- Social: amigos.
- Laboral: trabajo.





- Pareja: erótico y afectivo.
- Cognitivo: educación.
- Financiero: sostenibilidad.
- Corporal: cuidado del cuerpo.
- Político: postura social.
- Estética: alta apreciación por el otro y lo otro.
- Espiritual: trascendencia, misión

Casos:

1. María quiere ser artista, sin embargo, su familia está en desacuerdo; María decide estudiar Derecho por sus padres. María empieza a perder su sentido vital debido a:

   - La sobre exigencia en su dimensión cognitiva: esa carrera sobrepasa sus recursos psicológicos, intereses y capacidades.

   - El tedio en su dimensión familiar: están limitando su potencialidad, no comparten el sentido de orientación.

2. Paola tiene un novio que la apoya para que entregue un proyecto. A Paola le da mucho temor el fracaso y trata de postergar la entrega; su novio la impulsa y apoya para que saque adelante y entregue el trabajo.

   - La tensión positiva en su dimensión de pareja: la está retando para que potencialice lo mejor de sí misma.

Pero cómo saber qué decisiones tomar en pro de una tensión positiva y no del tedio o la sobre exigencia. Frankl (1991) habla de tres tipos de valores: valores creativos, valores experienciales y valores actitudinales, que son la vía para encontrar el sentido. A continuación, se explica brevemente cada uno de ellos.

- **Valores creativos**. Es necesario preguntarse: ¿qué se está haciendo para compartir con el mundo? Tener una profesión, trabajar en algo. Frank (1991) menciona que, en los campos de concentración, tenía un valor creativo: compartir su teoría de la psicoterapia con el mundo cuando lo liberaran. Es un compromiso vital con la propia vida, a través de algo que impulsa a seguir.

Preguntas:

¿Cómo aporta al mundo desde su quehacer? Es una cuestión que tiene que ver el mundo del trabajo o el servicio.

- **Valores experienciales**. Es necesario preguntarse: ¿qué tomamos del mundo? Lo que nos rodea, con los otros y con lo otro. Lo que aprovechamos desde los sentidos a plenitud.



Preguntas:

¿Qué tanto valora un abrazo, el alimento, caminar, respirar, dormir, ver, etc.? Es una cuestión que tiene que ver mucho con la atención plena (mindfulness) para la cotidianidad, donde la persona empieza a darse cuenta de cada cosa que hace.

- **Valores de actitud**. Es necesario preguntarse: ¿cuál es la postura frente a la vida o frente al sufrimiento inevitable?, por ejemplo, la pérdida de un ser querido.

Preguntas:

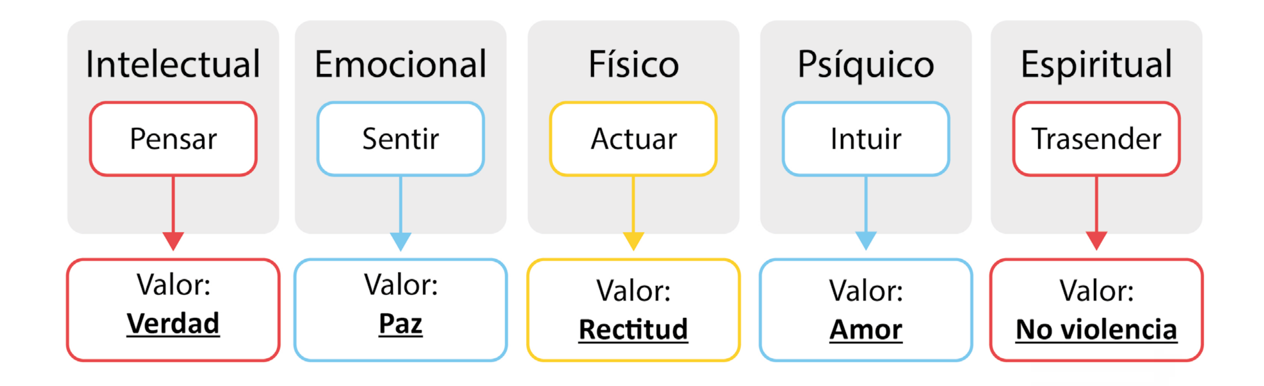
¿Cuál es su actitud frente a los problemas? Es una cuestión que tiene que ver con las fortalezas de carácter.

Los valores de actitud tienen que ver con la posición que se tiene frente a la vida, en consonancia o contraposición frente a lo que piensen o quieran los otros, pero en pro de la libertad y la dignidad de cada persona. "Los valores compartidos se convierten en la base para la toma de decisiones" (Blanchard y O'Connor, 1997, p. 55). Los valores ya no son particulares, se convierten en una forma de convivir, de coexistir (Cabrera, 2015).

De acuerdo con Escobar (2001), al ser humano se le puede comprender desde las siguientes dimensiones: intelectual (pensar), emocional (sentir), físico (actuar), psíquico (intuir), espiritual (trascender). Estas dimensiones, desarrolladas en su plenitud, se convierten en valores. En este sentido, desde la dimensión Intelectual, 'ser' sería el valor de la verdad; desde la dimensión Física, se revelaría el valor de la rectitud; desde la dimensión Emocional, el valor de la paz; desde la dimensión de lo psíquico, el valor del amor, y desde la dimensión de lo espiritual, el valor de la no violencia.

Figura 15

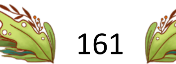
Valores



Fuente: Adaptado a partir de Cabrera (2015).

1. Verdad: Análisis y razonamiento.

2. Paz: Gestión de las emociones y sentimientos para una sana convivencia.



3. Rectitud: Cumplimiento de un compromiso mutuo, no como obligación, sino por convicción.

4. Amor: Expresión tangible de cuidados hacia sí mismo y hacia los otros.

5. No violencia: Co-responsabilidad con el otro y lo otro.

Ejemplo en la cotidianidad:

Tabla 57

Valores de sentido

Valores creativos	Valores experienciales	Valores actitudinales
Como en el día a día, a través de mis acciones, yo aporto a un bien mayor, a un gran propósito ¿Qué se está haciendo para compartir con el mundo?	Como en el día a día, a través de mis acciones, experimento el mundo ¿Qué tomo del mundo?	Como en el día a día enfrento los obstáculos para alcanzar mis propósitos ¿Cuál es mi postura frente a la vida?
Estudiando un tema que aporta al quehacer de mi profesión (gran propósito: vocación)	Disfrutando el aprendizaje a través de la experiencia de otros sobre el tema, videos, artículos, etc.	**Verdad:** Para argumentar, analizar, confrontar las afirmaciones
Ahorrando parte de mi sueldo para el estudio profesional de mi hija en unos años (gran propósito: mi hija)	Poder valorar el dinero que recibo de mi sueldo o de otras entradas, así no sea mucho, ahorrar	**Rectitud:** para cumplir con el propósito realizado
Felicitando a un buen amigo por su cumpleaños (gran propósito: la amistad)	Si tengo dinero, darle un detalle o aprovechar el celular y los mensajes virtuales	**Amor:** expresión del afecto hacia una persona importante en mi vida

Finalmente, es importante mencionar cómo el valor actitudinal sostiene el gran propósito y la experiencia del proceso que se vive en su consecución. Por lo tanto, para la toma de decisiones, es muy importante plantearse las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es mi gran propósito? (si su trabajo, su pareja, su estudio no están allí, es importante que sepa que puede entrar en tedio o ansiedad). Ese gran propósito ya no es compartido, ya no tiene principio de orientación con las personas o situaciones que está viviendo. Es importante decidir si parte de una voluntad de placer, de poder o de sentido, es su decisión.

2. ¿Cómo experimento ese gran propósito? ¿Qué puedo tomar del mundo, personas, situaciones, cosas que aporten a la consecución de ese logro?

3. ¿Qué valores soportan y defienden la consecución de ese logro? (ver Figura 15).

4. Haga una carta, a 10 años, visualizando qué quiere para su vida, puede pensar incluso en las diferentes dimensiones de su vida. Eso le mostrará qué camino es el que quiere forjarse para su bienestar (arriesgarse a pensar en lo que realmente quiere le posibilitará abrirse paso cognitivamente a la consecución de ello; recuerde, no es una camisa de fuerza, es el mapa de un viaje que puede cambiar, teniendo en cuenta a dónde usted decida ir).



Para su mapa

Al final de este libro, usted creará su **mapa**, que es la representación gráfica de su bienestar. Para ello, después de cada ejercicio, usted encontrará dos preguntas que responderá brevemente:

¿Cuál es su valor principal?

____

____

____

____

En una frase: ¿en qué le aporta este valor a su vida?

____

____

____

____

Currículum vitae de bienestar psicológico

¿Cuál es la presentación de su saber ser en su currículo vitae?

Primero haga un repaso de la indagación apreciativa que hizo sobre su vida desde los diferentes capítulos revisados.







Estilos de pensamiento

Su estilo de pensamiento es Organizado-Emocional

*¿Quiénes somos? Personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas. Desde la subdominancia emocional, personas sentimentales y apasionadas.

*¿Qué necesitamos mejorar? La adaptación: el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante. Desde lo emocional, la implicación sentimental fuerte, el apego.

*¿De qué debemos cuidarnos? Del estrés, pues puede desencadenar otras enfermedades, así que piense primero: Antes de ofuscarse, primero está su salud, cuídela para su juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido, es un proceso mental que no vale la pena hacer (Narváez et al., 2021). Desde lo emocional, los sentimientos pesimistas que puedan derivar de los sentimientos de apego.

*¿Qué necesitamos potencializar? Siempre lo recordarán y hablarán de usted por tu dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso, también por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos; sobre todo, lo recordarán por su parte humana para liderar proyectos que empoderen a la gente. Desde lo emocional, la conexión y empatía con la gente.

Su estilo de pensamiento es Organizado-Lógico

*¿Quiénes somos? Personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas. Desde la subdominancia, personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza.

*¿Qué necesitamos mejorar? La adaptación: el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante. Desde la subdominancia lógica, la rigidez frente a las normas y los preceptos.

*¿De qué debemos cuidarnos? Del estrés, pues puede desencadenar otras enfermedades, así que piense primero: Antes de ofuscarse, primero está su salud, cuídela para su juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido, es un proceso mental que no vale la pena hacer. Desde la subdominancia lógica, la obsesión por algunas ideas y la queja.

*¿Qué necesitamos potencializar? Siempre lo recordarán y hablarán de usted por su dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso, también por tu habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos. Desde la subdominancia lógica, el tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales.





Su estilo de pensamiento es Emocional-Organizado

*¿Quiénes somos? Personas empáticas, podemos sentir lo que los otros con gran conexión. Desde la subdominancia, personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas.

*¿Qué necesitamos mejorar? El enfrentamiento a lo que causa temor: hay que dejar de huir de aquello que nos molesta y dar la cara, pese a las consecuencias emocionales; si es para nuestro crecimiento, hay que hacerlo. Desde la subdominancia, la adaptación: el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante.

*¿De qué debemos cuidarnos? De la tendencia a la depresión, por la cantidad de emociones que se pueden generar; cuando se tiene una situación difícil se puede exacerbar los sentimientos. Desde la subdominancia, el estrés, pues puede desencadenar otras enfermedades, así que piense primero: Antes de ofuscarse, primero está su salud, cuídela para su juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido, es un proceso mental que no vale la pena hacer

*¿Qué necesitamos potencializar? Siempre lo recordarán y hablarán de usted por su capacidad para entender el dolor de los demás, por ser capaz de escuchar a los otros y entender sus dilemas. Desde la subdominancia, siempre lo recordarán y hablarán de usted por su dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso, también por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos.

Su estilo de pensamiento es Emocional-Creativo

*¿Quiénes somos? Personas empáticas, podemos sentir lo que los otros, con gran conexión. Desde la subdominancia, personas con muchas ideas, proyectos, sueños.

*¿Qué necesitamos mejorar? El enfrentamiento a lo que causa temor: hay que dejar de huir de aquello que nos molesta y dar la cara, pese a las consecuencias emocionales; si es para nuestro crecimiento, hay que hacerlo. Desde la subdominancia creativa, de postergar: dejar sin concluir las ideas y proyectos.

*¿De qué debemos cuidarnos? De la tendencia a la depresión por la cantidad de emociones que se pueden generar; cuando se tiene una situación difícil se puede exacerbar los sentimientos. Desde la subdominancia, comprometernos, aunque no se alcancen todas las ideas que se tenían en mente.

*¿Qué necesitamos potencializar? Siempre lo recordarán y hablarán de usted por la capacidad para entender el dolor de los demás, por ser capaz de escuchar a los otros y entender sus dilemas. Desde la subdominancia creativa, la inteligencia para dar diferentes soluciones, el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes.





Su estilo de pensamiento es Lógico-Creativo

*¿Quiénes somos? Personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza. Desde la subdominancia, personas con muchas ideas, proyectos, sueños.

*¿Qué necesitamos mejorar? La rigidez frente a las normas y los preceptos. Desde la subdominancia creativa: de postergar, dejar sin concluir las ideas y proyectos.

*¿De qué debemos cuidarnos? La obsesión por algunas ideas y la queja. Desde la subdominancia, comprometernos, aunque no se alcancen todas las ideas que se tenían en mente.

*¿Qué necesitamos potencializar? El tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales. Siempre lo recordarán y hablarán por su dedicación, su tesón para seguir adelante, así sea paso a paso. También, por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos. Desde la subdominancia creativa, la inteligencia para dar diferentes soluciones, el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes.

Su estilo de pensamiento es Lógico-Organizado

*¿Quiénes somos? Personas regladas, firmes en la toma de decisiones desde la templanza. Desde la subdominancia, personas trabajadoras, perseverantes, con planes y metas.

*¿Qué necesitamos mejorar? La rigidez frente a las normas y los preceptos. Desde la subdominancia, la adaptación: el mundo es caótico a nuestra percepción, pero es mejor no sufrir por eso, al contrario, es importante aceptarlo y seguir adelante.

*¿De qué debemos cuidarnos? La obsesión por algunas ideas y la queja. Desde la subdominancia, Antes de ofuscarse, primero está su salud, cuídela para su juventud y vejez. Robarse salud a sí mismo por lo que hacen o dejan de hacer otros no tiene sentido, es un proceso mental que no vale la pena hacer.

*¿Qué necesitamos potencializar? El tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales. Siempre lo recordarán y hablarán por su dedicación, su tesón para seguir adelante así sea paso a paso, también por su habilidad para llevar a cabo tareas a través de métodos y procedimientos.





Su estilo de pensamiento es Creativo-Lógico

*¿Quiénes somos? Las personas creativas tienen muchas ideas, proyectos, sueños. Desde la subdominancia, personas regladas; firmes en la toma de decisiones desde la templanza.

*¿Qué necesitamos mejorar? Postergar: dejar sin concluir las ideas y proyectos. Desde la subdominancia lógica: la rigidez frente a las normas y los preceptos.

*¿De qué debemos cuidarnos? Comprometernos, aunque no se alcancen todas las ideas que se tenían en mente, por la ansiedad. Desde la subdominancia lógica, la obsesión por algunas ideas y la queja.

*¿Qué necesitamos potencializar? La inteligencia para dar diferentes soluciones; el pensamiento libre y soñador para encauzar nuevos horizontes. Desde la subdominancia lógica, el tesón para llevar a cabo proyectos personales y profesionales.

Fortalezas

Las fortalezas son los recursos psicológicos que se desarrollan a lo largo de la vida para afrontar de manera más sana y asertiva las diferentes experiencias; son los rasgos por los cuales nos identifican quienes están a nuestro alrededor. Recuerde, si vuelves la fortaleza un hábito, será un factor protector para su salud mental, así como cuando toma agua y vitaminas para cuidar su cuerpo. Será su rasgo distintivo a nivel personal y profesional.

Apreciación por la belleza y la excelencia. Esta fortaleza ayuda a estimar la vida en todos sus aspectos. Muchas personas ya no encuentran sentido, usted tiene una fortaleza que le da sentido de asombro, disfrutando de la presencia de las personas, el sabor de la comida, los paisajes y en general todo lo que le rodea. Aprovéchela al máximo.

Ecuanimidad le ayuda a tomar decisiones desde el discernimiento, sin involucrar los intereses propios sobre lo que es justo. Las personas lo recordarán y buscarán siempre por su fortaleza, porque no se parcializa por una u otra persona, sino que toma una posición sin prejuicios o comparaciones. Sea justo con usted también, no se parcialice o compare.

El humor ayuda a ver las dificultades de manera menos catastrófica, puede ser criticado por ello, pero es porque la gente no está preparada para asumir los problemas de otra forma que no sea la queja y el sufrimiento. Esta fortaleza le ayudará a conectarse con la gente y que lo busquen porque hace que disfruten de su vida.

La amabilidad es una fortaleza por la que lo van a recordar y buscar; define una capacidad para interesarse en los otros y buscar la forma de hacerlos sentir bien. No se olvide ser amable también con usted.

Amar y dejarse amar es la fortaleza que ha evitado guerras y masacres. En épocas anteriores, era normal invadir pueblos, matar a todos y apoderarse de las tierras; todavía pasa, es cierto, pero comparativamente el índice es menor, gracias a la humanización y a la capacidad de amar y no destruir. Amar a quien y lo que nos rodea.





La honestidad es la fortaleza que hace que las personas y las sociedades evolucionen, porque sin verdad no hay avance. Hoy en día, la corrupción es uno de los principales factores de la pobreza y la ignorancia, y solo la honestidad y la trasparencia logran combatirla. Se ve la corrupción como algo de afuera, que solo tiene que ver con el dinero, pero también tiene que ver con lo que hacemos en la cotidianidad. La honestidad está en cada acto propio frente a lo que sucede. Gracias a esta fortaleza, usted será una persona buscada y recordada, porque la gente sabrá que puede confiar en usted.

Perdón y clemencia es la fortaleza que ayuda a alivianar los pensamientos cuando estos no dejan ni dormir. El perdón no es siempre reconciliación, pero es necesario entender que lo que dicen o hacen los otros son producto de buenos recursos psicológicos, recursos psicológicos pobres y trastornos de la personalidad con influencia neuropsicológica. Los actos no se justifican, pero se analizan y entienden bajo esas tres posturas. Los monjes orientales afirman que odiar los actos de los otros es como tomarse el veneno y pensar que le hará daño al otro; se sabe que odiar genera cortisol y que en grandes cantidades puede producir enfermedades, incluso a la muerte. Por ello, el perdón es una forma, primero, de entender desde la sabiduría, y segundo, es una defensa madura para alivianar la mente.

Inteligencia social es la fortaleza de conectarse consigo mismo y con los otros, da la capacidad de adaptarse a los diferentes contextos, pese a las circunstancias; es una resiliencia de tipo personal y social, puede llegar a ser una líder social en medio del caos.

Espiritualidad es una fortaleza que pertenece a la trascendencia, es decir, es la capacidad de tener una actitud con sentido hacia la vida. El individuo no se percibe como aislado, sino conectado con el universo, de tal manera que puede comprender y sentir como cada pensamiento y comportamiento están contribuyendo o dificultando su relación con el mundo.

Perseverancia es una fortaleza para seguir adelante pese a las circunstancias, de tal manera que pueda culminar proyectos planeados, pese a lo que se pueda demorar o los obstáculos que se presenten en el camino. Puede ser un gran apoyo y guía para las personas que tienden a flaquear en los problemas.

Trabajo en equipo es una fortaleza que ayuda a empoderar proyectos que sirven para la comunidad; generar lealtad hacia el proyecto entre los miembros del equipo para sacarlo adelante pese a las críticas; se crea un propósito en la comunidad.

La gratitud es una fortaleza para apreciar lo que se tiene y pensar porque se lo aprecia, que representa en nuestras vidas. Muchas veces las personas pierden su sentido de valoración y desarrollan un afecto plano ante el mundo, que lo sumerge en una actitud apagada ante su propia existencia. La gratitud es la capacidad de valorar estar vivo y consciente de la libertad de tomar una actitud propia, sea cual fuese la circunstancia.

La prudencia es una fortaleza para la planeación, la definición de metas y la consecución de logros, se la llama la sabiduría cautelosa, porque puede ser menos rápido el proceder, pero cada acto es pensado de manera cuidadosa. Es fundamental ser prudente consigo mismo, desarrollar esta fortaleza hacia el autocuidado.

Autocontrol es una fortaleza que contribuye al manejo de las emociones, ya que ayuda a la auto regulación. Al estar dentro de la virtud de la templanza, le provee recursos





psicológicos para no entrar en excesos de cualquier tipo, que le pudieran afectar a sí mismo y a los otros. Puede ser una persona reconocida porque a pesar de que las personas quieran convencerlo de algo, siempre tiene un pensamiento y postura analítica, regulada y firme frente a ello.

Curiosidad es una fortaleza que contribuye a tener sentido de asombro frente a lo que lo rodea, explorando siempre nuevas oportunidades, dejando de lado el conformismo e indagando sobre nuevas posibilidades para su vida y para las demás personas. Al estar dentro de la virtud de sabiduría y conocimiento, le provee recursos psicológicos para buscar nuevas formas de resolver los problemas. Puede ser una persona reconocida por su apertura a nuevas ideas, su personalidad que no se aburre fácil, sino que siempre busca la forma de estar activo y partícipe de lo que suceda.

La valentía es una fortaleza que contribuye a la asimilación y afrontamiento de las adversidades. Al estar dentro de la virtud valor, muestra la capacidad de defender un ideal con firmeza y resolución. Puede ser una persona reconocida porque no se amilana ante las circunstancias, que se enfrenta a las situaciones a pesar del temor.

Civismo es una fortaleza que contribuye al trabajo en equipo, porque posibilita el éxito compartido, se valora los objetivos y propósitos colectivos. Puede ser una persona reconocida por su capacidad de integración en las situaciones grupales, por su lealtad y por su dedicación por sacar adelante un proyecto.

Juicio es una fortaleza que contribuye a no precipitarse para tomar decisiones; es analítico cuando está frente a un dilema, le gusta la comprobación y las pruebas frente a lo que le dicen; es objetivo, realista, no confunde los deseos con las necesidades. Puede ser una persona reconocida por su capacidad ante la toma de decisiones, porque ve todo desde varios ángulos antes de actuar.

Amor por el conocimiento es una fortaleza que contribuye a buscar nuevas formas de aprender, conocer y generar nuevas habilidades. Es un rasgo característico que asista a nuevos cursos, visitar museos o lugares que abran su mente. Puede ser una persona reconocida porque demuestra que en cualquier lugar existen oportunidades de aprender, y las personas lo valoran por su conocimiento y experticia.

Entusiasmo es una fortaleza de sentirse inspirado y conectado con todas las actividades que se le presenten, mostrando motivación por realizarlas. Puede ser una persona reconocida porque demuestra que puede salir adelante con impulso a alcanzar los objetivos propuestos.

Pautas de afrontamiento

1. Interés en sí mismo. Pensar primero en usted, porque solo cuidándose a sí mismo se puede ayudar a los demás.

2. Interés social. Es un principio de coexistencia, de derechos mutuos. No demandan apoyo considerable.





3. Dirección propia. La gente sana tiende a asumir básicamente la responsabilidad de sus propias vidas, mientras simultáneamente ofrecen su cooperación a los demás. No necesitan o demandan apoyo o asistencia considerable de los demás.

4. Tolerancia. No es sinónimo de aguantar, significa entendimiento de los comportamientos de los otros, desde sus propios recursos psicológicos para afrontar la vida.

5. Flexibilidad. Apertura al cambio, minimización del determinismo en sus posiciones frente a la vida.

6. Aceptación de la incertidumbre. Entender que no existen las certezas absolutas, el azar y las probabilidades son la vida.

7. Compromiso. Interés hacia una tarea o trabajo que ocupa el tiempo y las preferencias de desarrollo individual.

8. Pensamiento científico. Regulación de emociones, desde la reflexión de sí mismos y evaluación de las consecuencias.

9. Autoaceptación. Aceptarse a sí mismos de manera incondicional, sin comparaciones (revisar capítulo 1).

10. Arriesgarse. A pesar de la tendencia a fallar, se da la posibilidad de intentar, de probar algo diferente.

11. Hedonismo a largo plazo. No cambiar un beneficio presente (gratificación inmediata) por un malestar futuro. Disfrutar de los placeres del momento, pero ser conscientes de las consecuencias a futuro y responsabilizarse de ellas.

12. No-utópico. Pensar en alcanzar la totalidad puede llevar a la frustración, no todas las cosas se pueden dar como se piensa.

13. Alta tolerancia a la frustración. Saber qué cosas se pueden cambiar y cuáles no. Las que no se pueden cambiar hay que aceptarlas (cerca o lejos). Si es cerca responsabilizarse de lo decidido, sin esperar o exigir cambio.

14. Auto-responsabilidad en la perturbación. Aceptar el malestar, el síntoma o enfermedad, sin culpar a los otros, al pasado o a las circunstancias. No puede cambiar lo sucedido, pero sí la forma como lo enfrenta.

Ajuste cognitivo

- Apertura: Pensamientos adaptativo.
- Probabilístico: Pensamiento diversificado.
- Discernimiento: Pensamiento distintivo.




- Indagación: Pensamiento afrontativo.
- Visión realista: Pensamiento mesurado.
- Control interno: Pensamiento auto-reflexivo.
- Flexibilidad: Pensamiento disposicional.
- Templanza: Pensamiento de equilibrio.
- Sensatez: Pensamiento analítico.
- Propositivo: Pensamiento proactivo, veracidad de cambio.
- Inclusivo: Pensamiento incluyente.
- Ecuanimidad: Pensamiento imparcial.
- Transigente: Pensamiento alternativo.
- Objetividad: Pensamiento negociador.
- Gestión: Pensamiento prospectivo.
- Emociones positivas.
- Alegría.
- Entusiasmo.
- Optimismo.
- Compasión.
- Admiración.
- Orgullo.
- Amor.
- Felicidad.
- Positivo.
- Bueno.
- Agradable.
- Contento.



Valores

- Dimensiones
- Dimensión intelectual, valor de la verdad.
- Dimensión física, valor de la rectitud.
- Dimensión emocional, el valor de la paz.
- Dimensión de lo psíquico, el valor del amor.
- Dimensión de lo espiritual, el valor de la no violencia.



Para su mapa

Después de hacer el repaso de la indagación apreciativa de su bienestar, usted puede desarrollar el mapa, que es la representación gráfica de sus puntos apreciativos.



Contenido



Conclusiones

La dimensión del programa FloreSer se enfoca en la auto-aceptación, dominio del entorno, emociones positivas, sentido de vida, autonomía, crecimiento personal, con el fin de aumentar el bienestar psicológico de las personas que se entrenan con él.

Las dimensiones que se trabajan para aumentar el bienestar psicológico son las siguientes: estilos de pensamiento o también llamado dominancia cerebral o arquitectura cerebral, deconstrucción de creencias, ajuste de distorsiones cognitivas, fortalezas de carácter, valores de propósito, gestión de emociones.

El programa fue validado por jueces expertos quienes encontraron que cumplía con los criterios para que sea aplicado en la población para la cual fue creado.

Al realizar la medición inicial del bienestar psicológico, se encontró que el 72,4 % de los participantes del programa tenían un nivel moderado a alto, resultado que incrementó significativamente (p.<0,01) con la implementación del programa FloreSer a un 63,8 % en nivel alto y 27,6 % en nivel muy alto, permitiendo reconocer el impacto del programa y así aportar a la promoción y prevención de la salud mental.

El impacto efectivo y positivo de un programa en el nivel de bienestar psicológico aporta a los objetivos de desarrollo sostenible de la Naciones Unidas, eje número 3: Salud y Bienestar.







Referencias

Álvarez-Dardet, C. y Ruiz, M. (2011). Patrimonio de salud: ¿son posibles las políticas salutogénicas? *Revista Española de Salud Pública*, *85*(2), 123-127. https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000200001

Álvarez-Dardet, C. y Ruiz, M. (2011). Patrimonio de salud: ¿son posibles las políticas salutogénicas? Revista Española de Salud Pública, 85(2), 123-127. https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000200001

Alomía, E., Castro, Y., España, A., y Ruano, D. (2018). *Plan estratégico de retención del personal orientado a fortalecer la gestión del talento humano de la empresa Transipiales S.A. Pasto, 2018* [Trabajo de especialización, Universidad de Nariño]. UTADEO. https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/handle/20.500.12010/5769

Antonovsky, A. (1996). El modelo salutogénico como teoría p. ara guiar la promoción de la salud. *Health Promotion International, 11*(1), 11–18. https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11

Aprendemente. (2015, 2 de noviembre). Análisis, causa efecto: Neurotransmisores. http://aprendemente.blogspot.com/2015/11/analisis-causa-efecto-neurotransmisores.html

Araque-Castellanos, F., González-Gutiérrez, O., López-Jaimes, R., Nuván-Hurtado, I. y Medina-Ortiz, O. (2021). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (covid-19). *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(8), 998-1004. https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052

Arias, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Revista Cubana de Salud Pública, 38*(4), 525-535. https://doi.org/10.1590/S0864-34662012000400004

Aristóteles. (2001). *Ética a Nicómaco* (J. Calvo, Trad.). Alianza Editorial.

Arrivillaga, M. y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual, 13*(1), 19-36. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf

Bastidas-Erazo, J., Salazar-Morales, O. y Cabrera-Gómez, C. (2018). Influencia de una zona de escucha y una zona de orientación laboral en el nivel de bienestar subjetivo de un grupo de trabajadores de una entidad pública. En D. Rivera-Porras, A. Rozo-Sánchez y A. Flórez-Garay (Eds.), *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos* (pp. 167-190). Ediciones Universidad Simón Bolívar.

Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización* (A. Ruiz, Trad.). Editorial Gedisa.



Beck, A. y Freeman, A. (2005). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad* (Vol. 31). Paidós.

Beck, A., Rush, A., Shaw, B. y Emery, G. (2008). *Terapia cognitiva de la depresión* (20.ª ed.). Desclée de Brouwer.

Ben-Shahar, T. (2009). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección* (A. García, Trad.). Editorial Alienta.

Ben-Shahar, T. (2011). *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas* (R. Bravo, Trad.). Plataforma Editorial.

Billings, A., & Moos, R. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 877–891. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877

Bisquerra, J. (2009). *Psicopedagogía de las emociones.* Editorial Síntesis.

Blanchard, K. y O'Connor, M. (1997). *Administración por valores. Cómo lograr el éxito organizacional y personal mediante el compromiso con una misión y unos valores compartidos* (J. Cárdenas, Trad.). Grupo Editorial Norma.

Burbano, I., Cruz, M., Estrada, J. y Cabrera, C. (2022). Florece el Bienestar psicológico del trabajador. En Red Latinoamericana de Estudio e Intervención en Felicidad y Bienestar (Ed.), *Felicidad y Bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 255-287). Sello Editorial UNAD.

Cabrera, C. (2015). Valores corporativos de las instituciones de educación superior de San Juan de Pasto. *Revista UNIMAR*, *33*(1), 75-90. https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/article/view/905

Cabrera, C. y Martínez, A. (s.f.). Las emociones negativas como detonadoras de estrés. Las emociones positivas como impulsadoras de felicidad.

Cabrera-Gómez, C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D. y Carrillo-Sierra, S. (2019a). Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud *online* "Florece" para contextos universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 38*(5), 406-415. https://www.redalyc.org/journal/559/55962867026/55962867026.pdf

Cabrera-Gómez, C., Caldas-Luzeiro, J., Rivera-Porras, D. y Carrillo-Sierra, S. (2019b). Influencia del programa "Florece" en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 38*(5), 553-562. https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/5023

Cabrera-Gómez, C., Rengifo-Rengifo, L., Rivas-Porras, D. y Carrillo-Sierra, S. (2020). Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(2), 226-236. https://doi.org/10.5281/zenodo.4068612



Cahue, M. (2011). Antonio Damasio (2010). Y el cerebro creó al hombre. Barcelona: Ediciones Destino. *Clínica Contemporánea. 2*(2), 213-214. https://doi.org/10.5093/cc2011v2n2a9

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T., Taylor, A., Craig, I., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A. & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science, 301*(5631), 386–389. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12869766/

Chamberlain, J. & Haaga, D. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19*, 163-176. https://doi.org/10.1023/A:1011189416600

Coach Éxito. (2019). Semana 50-merezco ser feliz. https://coachexito.com/blog/merezco-ser-feliz/

Csíkszentmihályi, M. (2008). *Flow, The psychology of optimal experience*. Editorial Kairós S.A.

Damasio, A. (2018). *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Ediciones Destino.

Diener, E., Sndvik y Pavot, E. (1991). Happiness in the frequency not the intensity of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwartz (Eds.), *Subjetivewell-being, and interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Pergamon.

Diener, E., Suh, R. E. y Smith, H. (1999). *El bienestar subjetivo: Tres decenios de avances*. Psycholocalbulletin.

Dweck, C. (2007). *Mindset: The new Psychology of Success*. Ballantine Books.

Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo conductual* (I. Custodio, Trad.). Paidós. Trabajo original publicado en 1996.

Ellis, A. (1990). Aplicación de la Terapia Racional-Emotiva a los problemas de amor. En A. Ellis y R. Grieger (Eds.), *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2; pp. 181-198). Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted* (T. Bas, Trad.). Paidós.

Ellis, A. (2000). Técnicas para disputar pensamientos irracionales. *RET: Revista de toxicomanías*, (25), 23-25. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET25_3.pdf

Ellis, A. y Bernard, M. (1990). ¿Qué es la Terapia Racional-Emotiva (RET)? En A. Ellis y R. Grieger (Eds.), *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2; pp. 19-46). Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

El-sahili, L. (2015). *Burnout. Consecuencias y soluciones*. Manual Moderno.





Escobar, O. (2001). *Valanti Cuestionario de valores y antivalores* (Manual versión 2.01). PSEA, Ltda.

Escutia, M. (2009). Las razones de Steven Pinker (II). *Nueva Revista*. (123), 108-122. https://www.academia.edu/8284659/Las_razones_de_Steven_Pinker_II

Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, *13*(1), 69-96. https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf

Flores, A. (2013, 28 de diciembre). ¿Cómo ser más feliz? Practicar la gratitud y el pensamiento positivo. *Sepimex. https://sepimex.wordpress.com/2013/12/28/como-ser-mas-feliz-practicar-la-gratitud-y-el-pensamiento-positivo/*

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de un sentido* (12.ª ed.). Editorial Herder S.A. https://www.inaes.edu.py/application/files/6515/8516/6361/RESILIENCIA._FRANKL_VIKTOR_-1979_-_EL_HOMBRE_EN_BUSCA_DE_SENTIDO.pdf

Fredrickson B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218

Gabalda, I. (2013). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Desclée de Brouwer.

Galindo, C. (2017, 17 de junio). Los 23 agüeros que más practican los colombianos. *Colombia me gusta.* https://www.colombiamegusta.com/los-23-agueros-que-mas-practican-los-colombianos/

García, H. y Miralles, F. (2016). *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Ediciones Urano. https://www.onalza.com/wp-content/uploads/2018/03/Ikigai.pdf

García, S. (1984). *Aportaciones de John Hughlings Jackson a la neuropsicopatología*.

Gardié, O. (2000). Determinación del perfil de estilos de pensamiento y análisis de sus posibles implicaciones en el desempeño de profesionales universitarios venezolanos. *Estudios Pedagógicos*, (26), 25-38. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052000000100002

Garrido, B. (2019, 19 de marzo). La indagación apreciativa. https://benjagarrido.com/la-indagacion-apreciativa/#:~:text=Las%204%20fases%20de%20la,ideal%20para%20lograr%20los%20sue%C3%B1os

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional* (F. Mora y D. González, Trad.). Editorial Kairós.

Goleman. D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Gómez, D., Oviedo, R., Gómez, A. y López, H. (2000). Estilos de aprendizaje en los estudiantes universitarios con base en el modelo de hemisferios cerebrales. *Tlatemoani: revista académica de investigación*, (11), 1-23. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323792





Grieger, R. (1990). De un modelo lineal a uno contextual de los ABC de la RET. En A. Ellis y R. Grieger (Eds.), *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2; pp. 75-96). Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Gutiérrez, P. y Martín, J. (2021). Implicaciones de la autoestima y el autoconcepto en el bienestar psicológico de los adolescentes españoles. *MLS Psychology Research, 4*(2), 53-69. https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.668

Hervas, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66*(3), 23-41. https://www.researchgate.net/publication/236904237_Psicologia_Positiva_Una_introduccion

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes (D. González, Trad.). Kairós.

Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593-602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

LeDoux, J. (199). *El cerebro emocional* (M. Abdala, Trad.). Ariel Planeta.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Urano.

Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad Un método probado para conseguir el bienestar*. Ediciones Urano.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.

Lyubomirsky, S. (2014). *Los mitos de la felicidad*. Editorial Urano.

Mainieri, R. (2011). El modelo de terapia cognitiva conductual. http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo_tcc.pdf

Martín, J., Luceño, L., Jaén, M. y Rubio, S. (2007). Relación entre factores psicosociales adversos, evaluados a través del cuestionario multidimensional Decore, y salud laboral deficiente. *Psicothema, 19*(1), 95–101. https://psycnet.apa.org/record/2007-01207-014

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion, 1(3), 232–242. https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232.

Ministerio de Salud. (2017). Boletín de salud mental. Depresión. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf

Mosquera, A., Leal, J. y Montoya, J. (2021). El bienestar como práctica de alto rendimiento en la Organización. Una mirada desde el modelo de Ryff. *Revista ADGNOSIS, 10*(10), 83-101. https://doi.org/10.21803/adgnosis.10.10.471



Narváez, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K. y De la Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios *Universidad y Salud, 23*(3), 207-216. https://doi.org/10.22267/rus.212303.234

Neal, D.T., Wood, W., & Quinn, J.M. (2006). Habits A Repeat Performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 198-202.

Núñez, S. (2014). Necesidades psicológicas básicas y metas de vida en jóvenes adultos con base en la teoría de la autodeterminación [Tesis de doctorado, Universidad Federal de Río Grande do Sul]. Archivo digital. https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/104339/000937398.pdf?se

Oficina Internacional de Trabajo. (2013). *La prevención del estrés en el trabajo: Lista de puntos de comprobación. Mejoras prácticas para la prevención del estrés en el lugar de trabajo.* OTI.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1996). Depresión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica* (Informe compendiado). OMS. https://www.alansaludmental.com/promoci%C3%B3n-y-prevenci%C3%B3n-en-sm/documentos-oms-sobre-promoci%C3%B3n-y-prevenci%C3%B3n-en-sm/

Organización Panamericana de la salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales*. Organización Panamericana de la Salud.

Ortiz, B. (1999). "El cerebro emocional." *Revista Electrónica de Motivación y Emoción.* http://reme.uji.es/articulos/aortib173231199/texto.html

Oyarse, M. (2008). Grammatical sensitivity: a correlational-explanatory study on brain dominance and EFL training to improve gains. *Colombian Applied Linguistics Journal*, (10), 93-111. https://www.redalyc.org/pdf/3057/305726656008.pdf

Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones *Terapia Psicológica*, *31*(1), 11-19. https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002

Pauli, G. (2010). *The Blue Economy: 10 Years, 100 Innovations, 100 Million Jobs*. Paradigm Publications.

Pérez, E. y Rosario, F. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Pensamiento Automático para estudios vinculados a la conducta antisocial y delictiva en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Comas, 2017. (2017). *Psique Mag, 6*(1), 183-199. https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/158

Pérez-Correa, K., Cantillo-Zuluaga, J., López-Nieto. L. y Correa-García, K. (2021). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19. *Revista Loginn, 5*(1), 1-10. https://revistas.sena.edu.co/index.php/LOG/article/view/4336/4554





Pinna, S., Van Den Bergh, B., Van, B. y Van, S. (2008). Relación del perfil del cortisol salival en adolescentes de 14-15 años de edad, con la depresión, ansiedad y reactividad emocional *Revista Mexicana de Psicología, 25*(2), 249-258. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016308005

Powers, S., Laurent, H., Gunlicks-Stoessel, M., Balaban, S., & Bent, E. (2016). Depression and anxiety predict sex-specific cortisol responses to interpersonal stress. *Psychoneuroendocrinology, 69*, 172–179. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.04.007

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2015). *Objetivos de Desarrollo del Milenio.* PNUD.

Punset, E. (2007). *El viaje a la felicidad*. Ediciones Destino.

Racca, A. (2017, 8 de junio). El valor del tiempo. *Eitb.eus.* https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2017/06/08/el-valor-del-tiempo/

Ratey, J. (2002). *El cerebro: Manual de instrucciones* (J. Campos, Trad.). Editorial Random House Mondadori.

Resolución 518 de 2015. (2015, 24 de febrero). Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-0518-de-2015.pdf

Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Editorial Urano.

Ruiz, J. y Cano, J. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. Úbeda: R&C Editores.

Ruiz, J. y Lujan, J. (1991). Inventario de pensamientos automáticos. https://www.academia.edu/31016732/_INVENTARIO_DE_PENSAMIENTOS_AUTOMATICOS

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, *57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Salas-Picón, W. y Avendaño-Prieto, B. (2021). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff con una muestra de sobrevivientes del conflicto armado colombiano. *Revista Criminalidad, 63*(3), 229-244. https://doi.org/10.47741/17943108.307

Seery, M., Holman, E. & Silver, R. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology, 99*(6), 1025-1041. https://doi.org/10.1037/a0021344

Segal, N. (1999). Entwined Lives: Twins and What They Tell Us about Human Behavior. Penguin Group.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad.* Vergara.

Seligman, M. (2011). *Aprenda Optimismo* (L. Coco, Trad.). Atlantida.







Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. (2011). *La vida que florece. Flourish:* A New Understanding of Happiness and Wellbeing. London: Nicholas Brealey.

Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature 138*(32), 1-32. https://doi.org/10.1038/138032a0

Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. *Revista de Psicología, 12*(1), 27-35. https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17294

Shapiro, S., Schwartz, G. y Santerre, C. (2002). Meditation and Positive Psychology. En Snyder, C. y Lopez, S. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 632-645). Oxford University Press.

Sistema de Información Ambiental de Colombia (SIAC). (s.f.). Suelo y tierra. http://www.siac.gov.co/suelosytierras

Sullivan, P., Neale, M. & Kendler, K. (2000). Genetic Epidemiology of Major Depression: Review and Meta-Analysis. *The American journal of psychiatry, 157* (10), 1552-1562. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1552

Sweeny, K. (2012). Waiting Well: Tips for Navigating Painful Uncertainty. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(3), 258-269. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00423.x

Taylor, S. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin, 110*(1), 67-85. https://psycnet.apa.org/buy/1991-32481-001

Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm, 26*(10). 104-107. https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896

Torrades, S. (2008). La fórmula de la felicidad. *Offarm, 27*(10), 102-104. https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13128910

Urry, H., Nitschke, J., Dolski, Dolski, I., Jackson, D., Dalton, k., Mueller, C., Rosenkranz, M., Ryff, C., Singer, B. & Davison. R. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of well-being. *Psychological Science, 15*(6), 367-372. https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00686.x

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Little Brown

Van, L. (2005). Experientialism, Materialism, and the Pursuit of Happiness. *Review of General Psychology, 9*(2), 132-142. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.132

Varela, F. (2010). *El fenómeno de la vida*. Granica.





Villalobos, D., Guerrero, A., Zúñiga, E. y Garzón, T. (Eds.) (2020). *Psicología Desde el Sur: un Aporte desde la Interculturalidad a la Construcción de la Psicología en Colombia. XV Cátedra Colombiana de Psicología Mercedes Rodrigo 2020*. ASCOFAPSI.

Weick, K., & Sutcliffe, K. (2007). *Managing the Unexpected: Resilient Performance in an Age of Uncertainty* (2.nd ed.). Jossey-Bass Inc., U.S.

Weitzenkamp, D., Gerhart, K., Chrlifue, G., Whiteneck, G. & Savic, G. (1996). Spouses of spinal cord injury survivors: the added impact of caregiving. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 78*(8), 822-827. https://doi.org/10.1016/S0003-9993(97)90194-5

Wilson, T., & Gilbert, D. (2005). Affective Forecasting: Knowing What to Want. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 131–134. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x

Wohlleben, P. (2016). *La vida secreta de los árboles. Descubre su mundo oculto: qué sienten, qué comunican* (M. Gutiérrez, Trad.). Ediciones Obelisco.

Wrzesniewski, A. (2002). "It's Not Just a Job" Shifting Meanings of Work in the Wake of 9/11. Journal of management inquiry, 11(3), 230-234.





Autores

Claudia Carolina Cabrera Gómez



Psicóloga de la Universidad de Manizales con formación en Psicología Organizacional. Especialista en Administración Educativa de la Universidad de Nariño, orientado al clima laboral de las Instituciones educativas, Magíster en Dirección estratégica de recursos humanos y gestión del conocimiento de la Universidad Internacional Iberoamericana, enfocada a la construcción de programas de bienestar psicológico; Ph. D. en Psicología de la Universidad de Baja California encaminada a la validación e implementación de programas bienestar psicológico.



Juan Pablo Herrera Santacruz

Psicólogo; Especialista en Derecho Laboral y RRII; Magíster en Sistemas Integrados de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales. Experiencia profesional en áreas gestión humana desde 1992; Seguridad y salud en el trabajo. Docente universitario desde 1999. Actualmente, Jefe de Gestión Humana en la Universidad Mariana.

Aylem del Carmen Yela Romo



Licenciada en Filosofía y Teología, Especialista en Educación con Énfasis en Pedagogía, Especialista en Alta Gerencia; candidata a Doctora en Educación de la Universidad de Baja California, México. Actualmente, rectora de la Universidad Mariana, según Resolución 03 del 12 de septiembre del 2020-2023; presidenta del Consejo Directivo Agencia de Desarrollo Local de Nariño – ADEL, según acta No 47 del 23 de abril del 2021 y en abril del 2022 es nombrada presidenta de la Red de Universidades Regionales Latinoamericanas Red Urel Capitulo Nariño.









Universidad Mariana
Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto
https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar

Contenido